

HIFK Soccer: The game book - guidelines for junior coaching

Eero Laurila

Authors Eero Laurila	Group DP 6
The title of your thesis HIFK Soccer: The game book - guidelines for junior coaching	Number of pages and appendices 21+75
Supervisors Kari Savolainen, Mika Vähälummukka	
<p>This thesis is based on the fact that HIFK (Idrottsförening Kamraterna i Helsingfors) Soccer has not had any guidelines or a manual on how the club wants to develop the players. The basic idea and aim of the game book is to collect all the important information about coaching and football in one book. Today there is a huge mass of information around football which makes it difficult for a football coach to find essential know-how from that flood of information. The game book is a practical tool for football coaches in HIFK.</p> <p>In 2002 HIFK football had economical issues and went bankrupt. Since 2003 the club has been working on to come back to the higher levels. In ten years time the club has been able to build up all the junior groups from three-year-old players to A-juniors. The professional side has also progressed forward: the number one team plays next year in the first division Miesten Ykkönen which is the second highest level in Finland. HIFK has currently about 300 players.</p> <p>The bases of the book are the technical, tactical, physical and mental aspects of football. In addition the book offers a small part of the history of football. At the end of the book the reader can find detailed information on how the club wants to develop the players in each age group.</p> <p>The game book (Spelbok 3) is the third and most comprehensive version of our written guidelines. The new version has been published annually from the year 2008. The third book is the first edition, which offers a wide theoretical background to the philosophy the club believes.</p>	
Key words Football, HIFK, coaching, training, player development	

Table of contents

1	Introduction.....	1
2	HIFK Soccer - history, values and vision	2
3	The history of football	2
3.1	Football and the new millennium	4
4	The technical part of football.....	4
4.1	Elements of skill.....	5
4.2	Windows of accelerated adaptations - the basic structure for training	5
4.3	The basic technical skills	6
5	The tactical side of football.....	7
5.1	The rotation of the game - the Spanish philosophy	7
5.2	Different parts of the game	8
5.3	Creating space and taking it away	9
5.4	Is the ball control necessary?.....	10
5.5	What is the best formation for modern football?	10
6	Thy physical side of the game.....	11
6.1	A remarkable change in physical training.....	11
7	The mental training in football.....	12
8	Planning.....	13
9	Empirical part.....	15
9.1	Project planning	15
9.2	Project implementation	16
9.3	Project assessment	17
10	Summary and discussion.....	18
	Bibliography	20

1 Introduction

In sports the word club is too often misunderstood. A real sport club is a place where the whole community is working with the same principles for the common good. A sport club is not a place where individuals do their own work with their own advantages in their minds. This is the philosophy that lies behind this game book (Spelbok 3).

When the author began as a Head of Coaching for HIFK the club was almost a club. People in the club knew each other and were ready to work to get the club back there where it has been in the history. The problems were: 1) the coaches did not have enough knowledge about modern coaching in football and 2) all the teams had different kinds of methodology behind their way of working. A positive aspect was that the people in the club really wanted me to start writing a manual of coaching and working principles.

The work started in August 2008 and the first game book was published in October 2008. That edition did not have much detailed theoretical information about the game but the coaches were able to find guidelines for working with different age groups. We also came out together with the board members with Vision 2019. Game book was updated in spring 2010 (second edition of the book).

Even though the reader can find strict guidelines from the book, the idea and the philosophy behind the manual is not to offer too many answers for the coaches. The book should be a tool and a manual for coaches to get interested to find more information about the world of football. In our club all the coaches have their own freedom to develop themselves - within the club's guidelines.

The new century has brought a remarkable change when we talk about the methods of football coaching. The technical, tactical, physical and mental aspects of the game have been tied together more significantly. The game is trained nowadays more game-oriented - not in four different (technical, tactical, physical and mental) elements.

HIFK Soccer board has supported the author all the time during the book project.

2 HIFK Soccer - history, values and vision

The story of HIFK is also a story about great victories and drawbacks. With seven league titles HIFK was a major actor in Finnish football before the collapse in 1972. Since that year organisational and economical problems have been bothering the club. After the dark years the club is making its come back and is in 2011 playing in the first division - without economical problems and a solid junior side with almost 300 players behind it. (<http://www.hifksoccer.fi>.)

The club wants to develop players who are pride, skilful, have sustainability and are true athletes both mentally and physically. The player of the club plays aggressively but is a gentleman outside the field. He or she is not too coach-orientated and is able to think and analyse the game. The tactical plan and strategy of the team should support the development of the player and can not be result-oriented. The main goal of the coaches should be to develop players for our first team - not just to win single tournaments or games. (<http://www.hifksoccer.fi>.)

HIFK has a vision for the year 2019. By that year the club should have at least fifty percent of the players in the first team home-grown. Beside the vision our mission is also to offer the player a possibility to choose a level depending on his or her motivation. (<http://www.hifksoccer.fi>.)

3 The history of football

First ball games were played about 3400 years ago in Mexico. Since those days people around the world have been developing different kind of games with the ball. The modern football was born in the 19th century when the British schools took the game as part of their education. Because the game was played in numerous different ways there was soon a need for rules and regulations. As a result the first football federation - The English Football Association (FA) was founded in October 1863. After that the English people were the ambassadors of the game all around the world. England was also the most successful country in international competitions but during the 1920s Central Europe and South America went past England. (The History of Football DVD 2004, 1; Bray 2006, 15-36.)

The rules of the game changed as did the way the game was played. In 1925 the English FA decided that only two players (before it was three players) are allowed to be under the ball during offside situations. The rule changing led to the evolution of the playing styles. Herbert

Chapman (the manager of Huddersfield during 1921-25) introduced the WM (the name comes from how the players were situated in the field forming the letters W and M) formation and Karl Rappan (during his time as the manager of the Switzerland national team) the first version of well-known defence tactic: catenaccio (Bray 2006, 35). During the 1930s the catenaccio was called a verrou (a hasp in English). Internationally the most successful teams were Italy and Uruguay. (The History of Football DVD 2004, 2; Wilson 2008, 57-76.)

Hungary was the most modern football country after the Second World War. Their head coach Gustav Sebes is said to be the father of the first version of total football. Skilful and creative Hungary won old-fashioned England at their home stadium Wembley 6-3 in 1953. That was the first defeat for England during 81 years at home - and it was a moment when the world of football saw how the game could actually be played. After the Hungarians came Brazil - and Pelé. The 18-year-old boy was stunning when the Brazilians celebrated the victory in the world championships 1958 in Sweden. Pelé's agility and ball control was something that people had never seen before. (The History of Football DVD 2004, 2-3; Bray 2006, 57-59.)

Soviet Union was the first official European champion in 1960. Their head coach Victor Maslov invented the 4-4-2-formation - the system that lives still strongly in football (Wilson 2008, 154-167.). Another remarkable innovator was Helenio Herrera (FC Barcelona, Inter Milan) who was known about his high level of demand and ultra defensive game strategies (the style was known as a catenaccio). The 1970s will be remembered from the total football. The Netherlands took a significant role in developing a new fluent and creative style of playing. The essential factors in the style were zonal pressing and unseen passing game with a great variety of short, medium and long passes. (Wilson 2008, 218-235) The main developers of the total football were Amsterdam Ajax coach Rinus Michels and his playmaker Johan Crüff who together transferred the playing philosophy to FC Barcelona. (The History of Football DVD 2004, 2.)

West Germany was also influenced by total football and combined the playing style with their ability to organise and analyse the details of the game. With this combination they won the World Cup final in 1974 against the Netherlands. Four years later it was time for the comeback of Argentina. They won the World Cup - even though the head coach César Luis Menotti did not choose the 17-year-old star Diego Armando Maradona to the group. Menotti was a radical thinker and he has left many unforgettable sentences into the history of football. (The History of Football DVD 2004, 2; Wilson 2008, 214-215.)

Another great thinker was Arrigo Sacchi who in the 1980s changed the Italian style of playing with his ideas comprehensive team play. Sacchi also emphasized the meaning of game intelligence. (Wilson 2008, 268-276.) With his methods AC Milan was the most successful club during the late 80s. World also saw the new superstar Diego Armando Maradona who led Argentina to their second world cup victory in 1986. People around the world are still arguing whether Maradona was a better player than Pelé. (The History of Football DVD 2004, 3).

France was the dominant country before the new millennium. The country won the world cup in 1998 and the European championship in 2000. (The History of Football DVD 2004, 2-3.)

3.1 Football and the new millennium

Brazil, Italy and Spain have won the world cup during the new millennium. All of these victories are stories of the ability to maximise the playing identity of the country. From a professional perspective the most interesting story is behind Spain: it is also a story of developing the technical, tactical, physical and mental aspects scientifically hand in hand. Scientists in Spain have been analysing the traditional training methods used in football and the results were interesting. The methods used earlier in football are old-fashioned and do not lead to best possible success or into optimal player development. The game should be trained more game-orientated - technical, tactical, physical and mental aspects together, not divided. Spain has been the leader in this development and the results can be seen. The country has now won the European championships (2008) and the World Cup (2010) one after the other. (Martinez Garcia 2003, 3.)

Main factor in ball games is to develop the ability to make decisions (Forsman, Lampinen 2008, 77). A player has to constantly analyse new situations. They have to go through the mental (what is the decision?) and the motoric (to do and execute the decision) process: perception, analyse, decision and action. The best players are also the best when we talk about this mental and motoric process. So when we are planning the football training sessions we should plan the kind of drills that stimulates the mental and motoric processes - not isolated drills - used for example in athletics. (Martinez Garcia 2003, 5.)

4 The technical part of football

A skilful player can control his nervous system (Kemppinen & Sunila 2005, 28). Football is the most difficult ball game because it is so difficult to control the lower limbs. With this fact in

mind, the game should be started as early as possible not later than at the age of six. It takes at least ten years to master the skills in football. (Kemppinen & Sunila 2008, 145.)

4.1 Elements of skill

There can be found twelve elements of skill. These elements are required for sport skills and they regulate the overall skills and different kinds of movements. Several elements are needed in one performance. Training these elements creates better base for training and absorbing the sport specific skills:

1. Ability to orientate. In football: can the player perceive the field and movements there?
 2. Ability to assort: when it is time to use more power for the instep kick?
 3. Ability to react: who is the first player at the unusual boll rebounded from the goalkeeper?
 4. Balance: does the player stay up even though the opponent is trying to get him or her off the balance?
 5. Rhythm: can the player move rhythmically in the field?
 6. Ability to combine: can the player shoot a goal after receiving the ball in a difficult situation?
 7. Individual's ability to variation, adaptation and orientation: can the player receive the ball successfully even though the body position is un-normal?
 8. Individual's ability to lead the movement: does the player score to the side net or does he shoot off the goal?
 9. Individual's ability to differentiation: when to use the outstep kick?
 10. Agility: who is first at the rebound?
 11. Individual's ability to anticipate: can the player anticipate his or her first touch into empty space?
 12. Flexibility: How many goals can a player score when the ball is above the hip?
- (Forsman & Lampinen 2008, 53.)

A good example of optimal skill training is one of the best players in the history of football - Pelé. During early years Pelé spend all his free time together with his friends outside playing different kind of games. Pelé wanted to play all time. He organised an own circus, hang from the trees, swam and of course - played football all the time. The elements of skill were part of his everyday life. (Pelé, Duarten & Bellos 2006, 21-28.)

4.2 Windows of accelerated adaptations - the basic structure for training

For a junior coach it is vital to follow the windows (periods when a player is able to learn different skills) of accelerated adaptations. These periods give the large guidelines and directions for training during the different ages. The coach should also always pay attention to the player's training history, background and his or her level of biological maturation. It is possible to find plenty of different tables and charts for the windows of accelerated adaptations. (Kemppinen & Sunila 2005, 40-46.)

Otherwise people often think skills can be learned at relatively young age. During the first three years a child can learn numerous basic movements; 90 percent of the brain are composed at the age of four. Three years later a child can control simple moves, but can not time or anticipate his or her movements. At this age it is really important to practise the speed of the movement. When the child turns ten his or her skill level takes a huge step forward. This is a golden age to train the skills. The coach should put a special attention on developing the coordinative abilities of a child. (Kemppinen & Sunila 2005, 40-46.)

At the age of twelve a child is able to see and react more quickly. The coach has a good opportunity to start to develop the skills in a game-oriented context if the basic elements of skill are in control. The coach should also pay attention to player's growth and biological changes in body. During a peak high velocity it can be really difficult to control the body but after the puberty is over the movements and skills will come back and develop even on to a higher level. If the aerobic capacity and the basic muscle strength are at a proper level, the player can increase the intensity in endurance and strength training after his or her peak high velocity. (Kemppinen & Sunila 2005, 47-48.)

4.3 The basic technical skills

In football the basic technical are for example passing, shooting, crossing dribbling and turning. Every player has a different kind of basic technique, which is related to the athlete's anatomy, flexibility and physical properties. It takes 10 000 repetitions to develop a proper technique and 100 000 repetitions to control the technique under demanding conditions. The first step when learning a new skill is to perceive the complete movement. A player needs a vast amount of repetitions to proceed into the next level – this is where the skill really starts to develop. After the first phase the movement becomes more accurate and it can be done in basic conditions. An opponent is a vital factor in ball games therefore the movement has to be done correctly also in different situations. This stage requires the player to polish the skill under game-like conditions. (Forsman & Lampinen 2008, 42, 78.)

5 The tactical side of football

The tactical part of the game is often understood as an isolated part of the game. In reality this part exists at the game during every second of the game - as does the technical, physical and mental aspects of the game. Tactical part should be studied at the field instead of in the lecture room. (Clotet 2008, 2-3.)

5.1 The rotation of the game - the Spanish philosophy

There are structural ways to develop the game intelligence. The Spanish philosophy is to train the game organised with the ball from the one-against-one situations to eleven-against-eleven game. The system goes hand-in-hand with the player's growth as a human being. There is no sense to train more complex or difficult drills than the child is ready to adapt and learn. (Clotet 2008, 2-3.)

Before we go into the core of the model we have to go through the aims of the Spanish player development (offensive principles):

- 1) The player has to know in every situation what to do.
- 2) The game should build up so that the player is always able to receive the ball his or her face against opponent's goal.
- 3) Before receiving the ball the player should look around that he or she is able to anticipate the situation.
- 4) When the player has the ball he has three options: a) go against the opponent's goal or cover the ball, b) pass to another player and c) to score a goal.
- 5) When the player has the ball, the wished order (if it is not possible to score a goal) to complete the tasks is: a) a pass behind the opponents line if possible, b) a pass to the team mate in best position, c) a pass sideways, d) a pass down.

When a player learns these principles it is a lot easier for the whole team to play the game. (Clotet 2008, 4-10.)

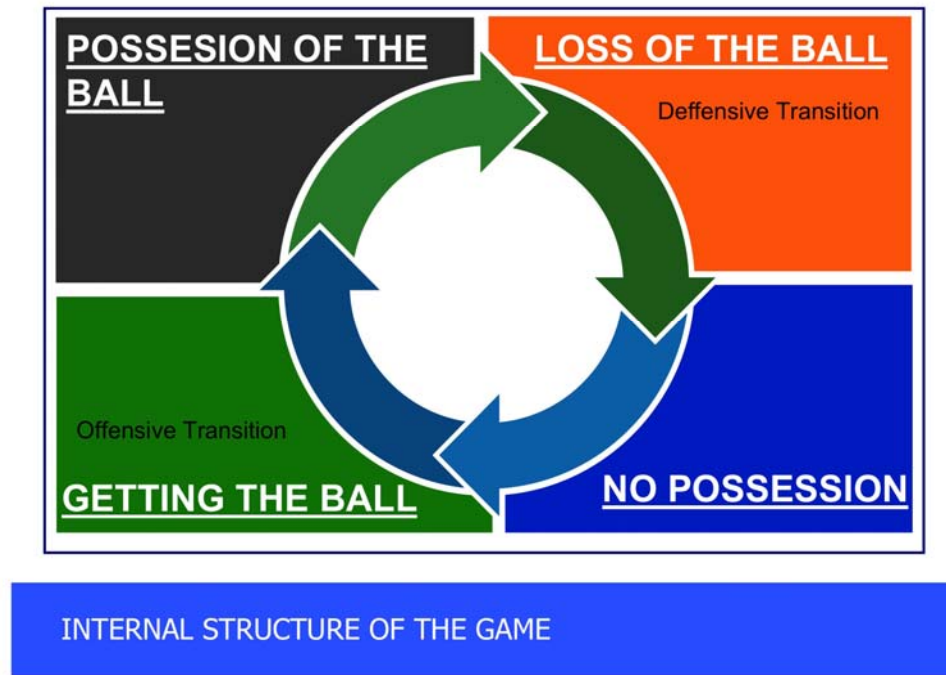


Figure 1. Internal structure of the game (Clotet 2008, 10.)

The core of the Spanish philosophy is the rotation of the game. It can be divided into four parts. As you can see from the figure, the rotation of the game consists of: 1) possession of the ball, 2) loss of the ball (a defensive transition), 3) no possession and 4) getting the ball back (an offensive transition). The playing styles of FC Barcelona and the Spanish are the best examples of the rotation in reality. When the team has the ball possession, all the players are taking part of the game - usually with short passes. Because the team is solid with the ball, it is easier for them to get the ball back if they lose it. (Clotet 2008, 4-10.)

It is not difficult to see from the statistics why Spain won the world cup in 2010. Spain passed the ball 3803 times. It is 1138 times more than the final opponent the Netherlands did. Spain also had the largest amounts of all kinds of passes: shorts (1088), medium (2956) and long ones (708). With this kind of remarkable ball possession Spain was able to control the game against their every opponent. The opponents were able to score only two goals behind Spain in seven games: it is difficult to score a goal if you can not touch the ball. As a result Spain won the gold even though they had problems with the scoring efficiency - they only scored eight goals in seven games. (<http://www.fifa.com>.)

5.2 Different parts of the game

In the game book the different parts of the game are explained deeply under following chapters:

- Under 10-year-old players
- Under 12-year-old players
- Under 14-year-old players
- Under 16-year-old players
- Under 19-year-old players

The so-called Spanish model divides the game into different parts. The main idea is to first learn to play one-against-one and the basic fundamentals of the game's technical principles. When that stage is completed players begin to train simple superiority situations like two, three or four-against-one and all the tasks inside the situations. At the age of fourteen players move on to even situations like two-against-two, three-against-three and four-against-four. When the players have completed the stage they move forward on and start to learn how to change difficult situations like playing alone against two or three players into more easily solved situations. After the player has completed all these tasks it is easier to move on to the team level. (Clotet 2008, 19-23.)

5.3 Creating space and taking it away

During the following chapters are explained the laws and principles of creating space and taking the space away from the opponent.

Creating space laterally

When we talk about creating space laterally the most important rule is to move the opponent - not the ball. For example: when rotating the ball in defensive line. It is not guaranteed that defenders will create space to midfield if they just concentrate on moving the ball as fast as possible. If a team wants to create space into the left side, they must keep the ball first in the right side. And the same happens the other way around. If the ball is moved too fast from side to side, it can be possible that the defensive team has no time to get out from the zone where the ball needs to be played. (Lucchesi 1999, 13-86.)

Taking the space laterally

People often say that ball games are made in the middle of the field - and there is some truth behind that sentence. In the middle a player has more alternatives to proceed. If a team wants to guide the opponent to the sides, all eleven players must be organized to do the task. There are few dangers in guiding to the sides. If an opponent has strong wing players the defensive

team must give support from the middle to the sides. If a defensive team guides an opponent to the middle and tries to force the opponent to play direct long balls, a defensive team must have solid central defenders. (Lucchesi 1999, 91-129.)

Creating space into depth

A team with a ball must be able to move an opponent also laterally if they want to create space into depth behind opponent's defensive line. With the help of this kind of possession there will open up empty spaces into the middle and sides and the opponent must also move towards against the ball. (Lucchesi 1999, 13-86.)

How to take the space from depth

The best way to play the defensive game in football is to control the ball so that in the moment when losing the ball there is a possibility for pressing the opponent from close distance. But there are also moments in a game when this is not possible: for example set plays. If a defensive team wants to press high the rules of pressing must be clear for every player. There are plenty of alternatives to determine the depth of the pressing line. Teams should be able to press also on high level because 52 percent of the goals are made when the ball is taken away at offensive third and only 18 percent when the ball is pressed at own defensive third (Wilson 2008, 295). (Lucchesi 1999, 91-129.)

5.4 Is the ball control necessary?

The question above is dangerous because in football there are many ways and tactics to win a simple game. During last two years in English Premiership a ball control of 50 to 59,9 percent has led to victory at the probability of 43 percent and for a loss at the probability of about 30 percents. The probability of winning rises hand-in-hand with the ball possession. (<http://www.guardian.co.uk>.)

5.5 What is the best formation for modern football?

Different playing styles and players require different formations. The history of football has showed and proved that the formations do not lead to winning fade away. For example playing with three defensive players is unusual nowadays because opponents have learnt how to use the space by moving the three defenders sideways. Formations live and die together with rules and the evolution of the game. The last ten years have shown that the successful teams have a clear playing identity and solid formation behind them. Like the technical skills - it

takes a huge amount of repetitions to learn a new tactical way to play.

(<http://www.guardian.co.uk>.)

6 Thy physical side of the game

Before we go deep into how physical training is done nowadays, we must go through the game analyse from the physical side. Danish football coach and scientist Jens Bangsbo has published a following figure about player's match activities.

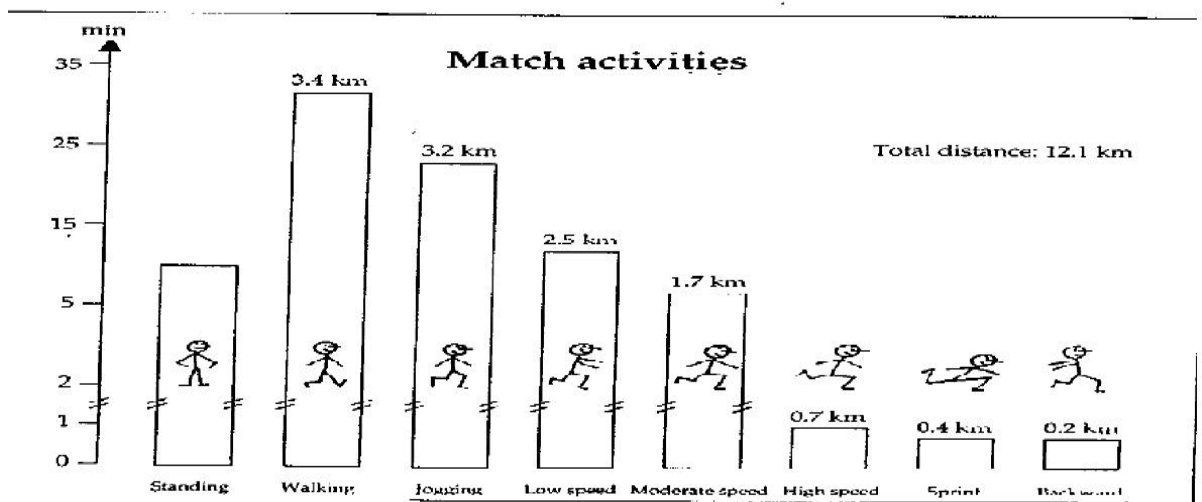


Figure 2. Match activities in football (Bangsbo 2003).

According to Bangsbo's research a player moves on average twelve kilometres during one game. From that is a dominant part - 88 to 93 percent - done aerobically. (Bangsbo 2003). During an aerobic training the body is using oxygen in producing energy. Comparably during anaerobic performance the intensity is so high that the oxygen cannot be used during energy production - that is how lactate is born. (Forsman & Lampinen 2008, 288.)

6.1 A remarkable change in physical training

One of the most important progresses in football coaching has happened in the physical side. As mentioned before, modern football thinkers have given critical thoughts about the traditional methods in football coaching. Nowadays it is more and more common that even the professional teams do a major part of their physical training with the ball.

The model of Martinez Garcia

Spanish physical coach and scientist Juan Luis Martinez Garcia has created a model for training physical side together with ball. Martinez Garcia has analysed games and based on those results has determined six training levels for football. The levels in most used training order are:

R1: Warm up. Duration is about 15 minutes. Intensity of the drill increases constantly so that it is about 70 percent of the maximal oxygen intake at the end of the drill. Common drills for R1 level are simple ball dribbling exercises.

R6: Speed. One performance lasts from two to five seconds. After the performance a player must rest from 30 to 120 seconds. Common drills for speed are simple one-against-one and goal scoring exercises.

R2: Technical-tactical part. Duration is about 15 to 20 minutes. One period lasts from two to four minutes. Typical drills are small-sided games with low intensity and a passive opponent.

R3: Game. Duration is from eight to sixteen minutes per player and the intensity is from 80 to 90 percent of player's maximal oxygen intake. This includes different kind of games with an active opponent.

R1: Cool down. Same kind of nature with the warm up but the intensity goes from up to down.

For 13-year-old players to the men's level the model has also R4 and R5 drills, which are partly or totally anaerobic drills. These drills are done at training sessions in the middle of the week (if a game is on weekend). (Forsman & Lampinen 2008, 91-92.)

7 The mental training in football

Like the physical aspect, the mental side of the game is present all the time. If we think about the coach, the mental training is in his or her every word, sentence, essence etc. Many times the gestures and facial expressions speak more than words.

(Forsman & Lampinen 2008, 59, 140.)

The early years with the game have a huge impact on the possibility that a child can really fall

in love with the game. All the youngsters are potential learners - they are able to absorb a vast amount of information especially before the age of eight. The methods used in training sessions must be as comprehensive as possible to develop a player as well as possible mentally. Also the environment and atmosphere must be safe and warm all the way from the field to the equipment available. (Forsman & Lampinen 2008, 59, 140, 335.)

A child should get as much as possible feelings of success during these yearly years. Therefore the atmosphere of the whole session should be as positive and inspiring as possible. The coach should also understand that children learn at different speed. Instructor must keep in mind that the way children learn and execute teaches topics vary. Some may kick the instep kick differently but it does not matter - if the technical fundamentals are correct. A child should have the freedom to create constructively his or her method of playing the game. (Forsman & Lampinen 2008, 57-58, 87-88, 139, 350.)

There are numerous ways to give feedback. A well-known sports pedagogue Muska Mosston created over 40 years ago a spectrum for different teaching styles. Mosston analysed eleven different styles between the teacher- and student-oriented styles (<http://physicaleducationresources.com/teachingstylesmosstonpe.aspx>). To give perfect feedback, a coach must know the details of the learnt issue and have tools to communicate content for his players. A player learns best when seeing, hearing and doing are analysed together. (Forsman & Lampinen 2008, 138-140, 188.)

Negative feelings and loss in self-confidence are factors which are not appropriate for the performance. To get a positive self-confidence must an athlete get as much as possible feelings of success during training sessions and match events. To get these positive experiences during games must the level of opponent be on right level. This is a very vital factor especially in junior level games. (Forsman & Lampinen 2008, 146, 149.)

The aim of coaching should always be to grow players who can think by themselves. The players should have an ability to analyze and develop their abilities in football. With the help of this they can also become successful people in the normal life. A coach can develop player's own thinking through discussions and different kind of analyses, which should be done at least partly by the player. (Forsman & Lampinen 2008, 176, 190.)

8 Planning

Developing a player requires time which should be used as effectively as possible. A coach should know what to do and train in each age level and choose the topics carefully to get the required repetitions. A player and a team should be provided at least with a long-term, annual, period (four to eight weeks) and weekly plans - and of course every training session should be planned carefully. (Forsman & Lampinen 2008, 412.)

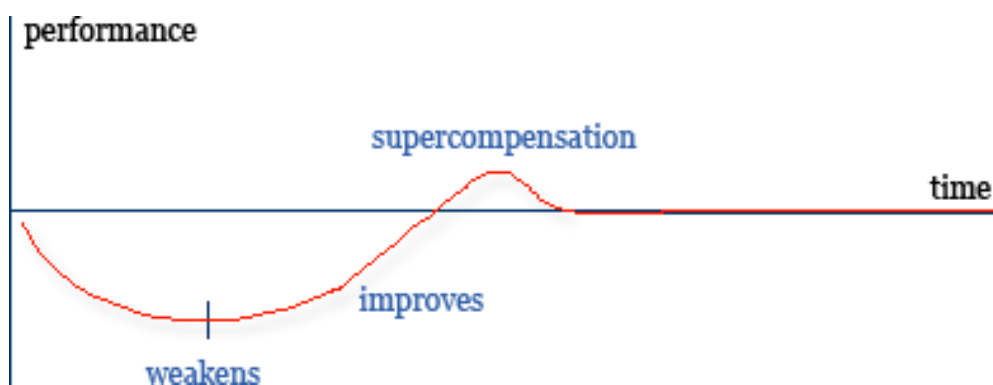


Figure 3. Super compensation during a performance (<http://www2.siba.fi/>).

With the help of right kind of planning an athlete should live in constant super-compensation (a player's abilities are on a higher level after training than before) - his or her technical, tactical, physical and mental properties should develop from week to week. As you can see from the figure, a recovery of an athlete is essential when we talk about improving the performance week after week. If a recovery part is done properly, an athlete has better possibilities to reach the super-compensation level. (<http://www2.siba.fi/>)

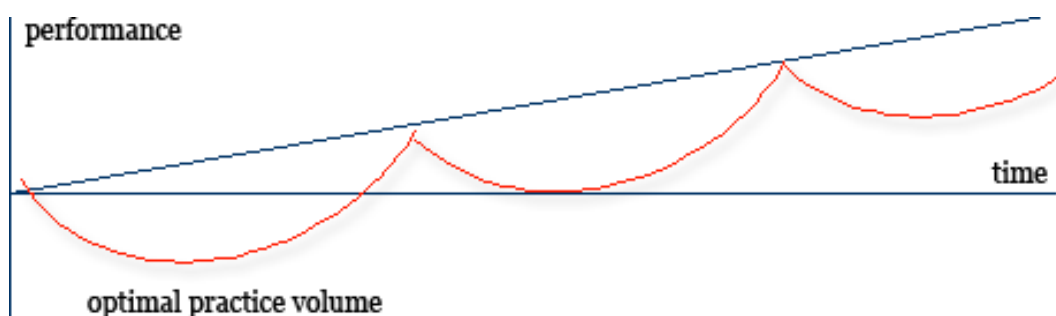


Figure 4. Super compensation after optimal training during a long period (<http://www2.siba.fi/>).

As the figure 4 shows a player should be on a higher level after training sessions with the help of proper recovery times. There is a risk that player's abilities do not develop if the recovery

times are not respected. In the long run development should improve as in the figure 4. If practicing is done in a wrong way and recovery times are not respected the curve will turn downwards. (<http://www2.siba.fi>)

9 Empirical part

9.1 Project planning

The game book has been developed step by step. The author has been a football coach for over ten years and has coached in every age group from three-year-old players to men's level. This experience together with the education has given a good perspective to evaluate the essential factors in football coaching. This is the third edition of the game book. The first edition was published in 2008 and the second in May 2010. The scheme and aim behind the book has been to collect the essential ideas and facts about the game and update them regularly with people who have used the book with their every day work at the football field. This will be the way the book will also be developed in the future.

The first step of the planning process of the third edition of the game book was to create a table of contents. After that it was easy to collect the needed sources. The book was written from the start to the end in the same order that it now exists. The author has collected the information and sources for the game book hand-in-hand with the studies. The content of the game book is based on the thoughts and facts that are used in everyday coaching at HIFK. A major part of the content has come from the Sports Institute of Finland because the author has studied there at the University of Applied Sciences and at the line of professional physical education. In the future the book has to have more sources and influences also from other sources.

The thesis was written in 2010 from August to December. During the first two months the book was developed once or twice during a week but later almost on a daily basis. Project planning should have been done more specifically. For example the base for academic writing was not clear enough for the author who should have been more active contacting the supervisors during planning process. The major problem was not to collect the content but to write it correctly. It would have helped the planning if we would have gone through the guidelines of writing a thesis more specifically during the studies at Vierumäki.

9.2 Project implementation

The first section (after the forewords) of the game book consists of history, values and vision of our club. Each and every player in our club should be familiar with these things. The history of HIFK football is from the official publications of the club. Values and vision of the club are created together with the board of HIFK and have existed already before this edition.

The second section is about the history of football. Even though this section may feel like unpractical or unnecessary it is a vital part of the big picture. If a football coach knows the past he or she has also more tools to handle the present. An author cannot underestimate readers by doing a “football for dummies” book. It is also important to go through the history and analyse what we can learn from it. Many times the modern coaches in sports make the same mistakes that have been done already several times. It is also vital to respect older and more experienced coaches.

After the history part comes the sections, which handles the game’s technical, tactical, physical and mental aspects. The purpose is to give the reader a comprehensive know-how about the game. It is important to emphasize that the game is not just about physical, tactical or mental factors. A modern coach can combine all these aspects with a right kind of planning and execute them in every training session. The main aim of these sections is to explain that the different sides of the game are not isolated units. Every drill has aspects from the technical, tactical, physical and mental parts.

It is also important that the previous chapters help the reader to understand the deepest nature of football. The game should be trained a lot like it is played. Like the statistics show the most successful teams in football at the moment are also the most skilful ones. They are able to take control of the ball possession during games and also to develop their way of playing with game-like methods during the training sessions. Football should be nowadays trained mostly at the football fields instead of running in the forests. The most essential part of the game is to develop the players’ technical skills and ability to make right kind of decisions. The element of decision-making should be an essential part of every training session. Proper technical skills or a solid physical base do not help if a player is not able to read the situations correctly during changing situations in a game.

In the game book’s last section are the goals and aims for our club’s every age group. Those are combined from the facts that are already written under technical, tactical, physical and

mental sections of text. For a coach it is very important to find this kind of compressed facts about essential factors what to do in his or her team. With this kind of information a coach is able to understand that for example the eight-year-old players should not be trained with the same methods that are used in professional leagues. These kinds of guidelines are also sometimes dangerous because a coach cannot coach straight from the books. He or she should also adjust the methods for the specific group of players because the physical and mental maturity and the skill levels may vary a lot.

9.3 Project assessment

The game book consists of 75 pages and is about forty pages more comprehensive than earlier editions. The objective was not just to do to a simple manual, but also to write a book, which inspires the reader to find more information about modern football. There should be more sources and different aspect in the book. The content is based on a lot for the books, which have had a major influence on the authors' coaching philosophy. There is definitely room for a development in a future but it is positive that the club has now a base for the technical, tactical, physical and mental sides for the game. It is also easy to update these sections regularly.

The thesis was written after the manual. A better way may have been to write these two parts hand-in-hand. The author should have also been more active to communicate with the supervisors to acquire this kind of important tips for the practical writing. But it is easy to say these kinds of things after the manual and thesis are ready. After this project it will be a lot of easier to plan and execute projects like this. The first project is always the first one.

Also the laws and forms of academic writing caused some problems during the writing process. It was sometimes difficult to concentrate on the content when the right way of writing was a bit unclear. It would have helped if we had gone through these principles deeper during the studies at Vierumäki. Also better communication with the school during the process would have made the project go more fluently.

Professional football people have evaluated the content of the book and both groups have had their own part in developing the content. The process of developing the content will also be in a big role in a future - the game book is not even close to ready. The game book will be handed out inside the HIFK, as were the earlier editions and the coaches will have their opportunity to criticize and give feedback about the book. It is important to develop the book hand-in-hand with the readers so that the content and the structure of the book actually help

the coaches to develop themselves and their teams.

The book should be divided into different parts in the future. HIFK should have own guidelines for the organisational and for the operative sides. It is also very important to use modern technology when developing the game book. For example video material about the content would help coaches a lot to understand the content.

10 Summary and discussion

A common philosophy and guidelines is the base for developing a football club comprehensively. There has not been a lot this kind of editions in Finland before. If we think about the development of the Finnish football it is essential that every club truly figure out the philosophy and the methods behind their way of working. After the written part is done it is vital that the philosophy can also be seen in the everyday work at the football field.

Finland is now the 86th (ranked on October 2010) country in the ranking of the International Football Federation (FIFA). Almost fifty countries (including football midgets as Estonia, Cape Verde and Bahrain) have gone by us since our better days. Another off-putting fact is that Finland does not have anymore a wide representation in the European top leagues. With these facts in mind we have to be really critical on the way football is trained and played in Finland.

One of the major reasons for the collapse is that there is not one common football identity in Finland. In Spain the coaches teach the children at an early age to solve the problems inside the game and in the Netherlands they still trust on the total football. In Italy they know everything about the defensive strategies and in England the players are as aggressive as they have been for over decades. In Brazil football is like samba with a football and in Germany the game is always pragmatic and organised.

In Finland we have been eager to copy the methods that are used in successful football cultures. But have we really understood the essential factors behind these methods? There is no sense to teach our young players to play like in Brazil - we do not have samba in our blood. The methods that work in somewhere else do not work here without adjusting.

People should also remember that football is not only about technical skills, tactical details or physical properties. The main factor behind the game are feelings that the game awake. A

game book does not help if there is no comprehensive and inspiring culture around the game. And in this “ranking” Finland has problems to fit into the top 100. Finland does not breathe the game as do the real football cultures. For a football person it is so sad to see year after year the empty stadiums in Veikkausliiga (top football level in Finland) or follow the stream of never-ending ice hockey, skiing or Formula 1 racing news in the media.

A simple game book does not change the football culture in Finland. The people who work on the field have a possibility to do it. I hope that this book helps those people to inspire young people to take football in to their hearts.

Bibliography

Arcucci, D. & Bialo E. 2000. Diego Armando Maradona. Pro Entertainment Argentina.

Bray, K. 2006. How to score? Granta Books.

Clotet, J. 2008. The philosophy of Espanyol youth system.

Forsman, H. & Lampinen, K. 2008. Laatua käytännön valmennukseen (Quality to practical Coaching). VK-Kustannus Oy. Lahti.

<http://www.fifa.com>. Fédération Internationale de Football Association.

<http://www.guardian.com>. Guardian Media Group.

<http://www.hifksoccer.fi>. Idrottsförening Kamraterna i Helsingfors.

<http://www.siba.fi/>. Sibelius Academy, Finland.

Lucchesi, M. Dall'analisi tattica del gioco del calcio agli schemi difensivi ed offensivi del 3-4-3 (The tactical analyze of football through defensive and offensive planning of the 3-4-3). 1999. Edizioni Nuova Prhomos.

Kemppinen, P & Sunila, S. 2005. Tanoke-valmennuksen käsikirja (The handbook of Tanoke-coaching).

Martinez Garcia, J L. 2003. Cuantificacion y control de la carga de entrenamiento en el futbol (A thesis of determining and controlling training levels in football).

Mourinho, J. & Lourenco, L. Jose Mourinho. 2004. Dewi Lewis Media ltd.

Mäkelä, I. 2003. Jalkapallon pienpelien fysiologinen kuormittavuus / The physical intensity of the small-sided games in football.

Pelé. Duarten, O & Bellos, A. 2006. Edson Arantes do Nascimento/Pele. Simon & Schuster UK ltd.

The History of Football DVD. 2004. Fremantle Media Enterprises.

Wilson, J. 2008. Inverting the pyramid. Orion books ltd.

Spelbok 3

Näin pelaa HIFK



1

1	Spelbok 3	4
1.1	Alkusanat	4
2	Seuramme historia	5
2.1	Historia tilastojen valossa	6
3	Nykypäivä	6
4	Visio 2019	7
5	Arvot	7
6	Jalkapallon historia	8
6.1	Intiaanien pallottelusta kansanjalkapalloon	8
6.2	Pelin säännöt elävät	8
6.3	Pelin uusi ulottuvuus - syöttö	9
6.4	Britit vievät jalkapallon maailmalle	9
6.5	Etelä-Amerikan ihmeet sävyttävät	10
6.6	Uusi paitsiosääntö muutti pelin luonnetta	11
6.7	Luovuus vastaan italialainen pragmatismi	12
6.8	Unkari luo pohjat totaali-jalkapallolle	13
6.9	Pelé ja Brasilia sävyttävät	14
6.10	Brasilian nousu ja tuho	15
6.11	Maslov ja Herrera uudistavat peliä	16
6.12	Ramsey vie Englannin maailmanmestaruuteen	17
6.13	Totaali-jalkapallo nostaa Hollannin	17
6.14	Länsi Saksan nousu ja Lobanovskin tiede	18
6.15	Menotti ei hyväksy Maradonaa, mutta voittaa	19
6.16	Pohjoismaiden uudet tuulet	19
6.17	Sacchin Milan	20
6.18	Maradona ja Jumalan käsi	21
6.19	Ranska dominoi vuosituhannen loppua	21
7	Mitä voimme oppia jalkapallon historiasta?	22
7.1	1. Maan kulttuuri ja luonne heijastavat jalkapallon identiteettiä	22
7.2	2. Taistelu tuloksen ja taiteen välillä	22
7.3	3. Pelataanko systeemiä vai jalkapalloa?	23
7.4	4. Väkimäärä ei takaa menestystä	23
7.5	5. Säännöt vaikuttavat pelin luonteeseen	23

7.6	6. Onko menestys kaikki kaikessa?	23
8	Jalkapallo 2000-luvulla	24
9	Miten taito syntyy?	26
9.1	Mitä taito on?	26
9.2	Taitavuuden osatekijät	27
9.3	Taitavuuden osatekijät ja Pelé	28
9.4	Herkkyyskaudet harjoittelun tukipilarina	30
9.5	Perustekniikka	33
9.6	Maradonan tarina	34
10	Taktiikka on kiinteä osa peliä	35
10.1	Pelin kierto espanjalaisittain	36
10.2	Pallonhallinta kullan takana	38
10.3	Pelin pilkkominen paloihin	40
10.4	Alle 10-vuotiaat	40
10.5	Alle 12-vuotiaat	41
10.6	Alle 14-vuotiaat	41
10.7	Alle 16-vuotiaat	42
10.8	Alle 19-vuotiaat	42
10.9	Tilan luonti ja sen ottaminen pois	43
10.10	Kentän leveyssuunta	43
10.11	Milloin ohjata vastustaja laidalle, milloin keskelle?	44
10.12	Kentän syvyyssuunta	44
10.13	Miten ottaa tila pois syvyydestä?	44
10.14	Hallita tai ei?	45
10.15	Mikä ryhmitys tukee nykyaikaista jalkapalloa?	46
11	Fysiikkaa käsi kädessä muiden osa-alueiden kanssa	47
11.1	Jalkapallo fysiikan kannalta	47
11.2	Muutos ajattelutavassa	48
11.3	Martinez Garcian malli käytännössä	49
12	Henkinen valmennus on läsnä koko ajan	53
12.1	Opi ja rakastu lajiin	54
12.2	Palautteen anto on hetkessä elämistä	57
12.3	Itseluottamus on kaiken A ja O	58
12.4	Lopullinen päämäärä - oman minän johtaminen	59

13 Harjoittelun suunnittelu	60
13.1 Pitkän tähtäimen suunnitelma	61
13.2 Vuosisuunnitelma	61
13.3 Jaksosuunnitelma	62
13.4 Viikkosuunnitelma	62
13.5 Harjoitussuunnitelma	63
14 Toimintatapa 2012	65
15 Ikäluokkakohdaiset tavoitteet	65
15.1 Åke Lindman -jalkapallokoulu, alle 6-vuotiaat	65
15.2 Nappulafutis, alle 10-vuotiaat	65
15.3 Juniorifutis, alle 12-vuotiaat.	67
15.4 Juniorifutis, alle 14-vuotiaat	69
15.5 Akademi C, 14-15-vuotiaat	71
15.6 Akademi B, 16-17-vuotiaat	72
15.7 Akademi A, 18-19-vuotiaat	74

1 Spelbok 3

1.1 Alkusanat

Spelbok 3 -teoksen tarkoituksena on tarjota kokonaisvaltaisempi työkalu seuramme valmentajille. Dokumentissa on aikaisempiin Spelbok-teoksiin verrattuna laaja - noin 60-sivuinen - tieteellinen pohja asioille, joita seurassamme korostetaan. Myös jalkapallon historia on saanut oman paikkansa Spelbokin sivuilla. Kirjan lopussa ovat päivitettyt ikäluokkakohdaiset tavoitteet.

Vaikka Spelbok on entistä parempi, ei tarkoituksena ole jäädä paikoilleen, vaan kehitystyö jatkuu joka päivä kentällä ja sen laidalla. Tehdään yhdessä seuraavasta versiosta vielä parempi - mutta ennen kaikkea: viedään tämän opuksen opit kentälle.

Mikäli sinulla on kirjan sisältöön liittyviä kysymyksiä tai kommentteja, ota välittömästi yhteys eero.laurila@hifksoccer.fi. Näin olemme taas askeleen lähempänä parempaa jalkapalloseuraa.

Terveisin,

Valmennuspäällikkö

Eero Laurila

2 Seuramme historia



Kuvassa vuoden 1961 Suomen mestarit.

IFK:n vuosisadan mittainen tarina suomalaisessa jalkapallossa on kertomus loistavista voitoista ja synkistä vastoinkäymisistä. On aivan selvää että IFK kuuluu suomalaisen jalkapallon, kuten toki monen muunkin lajin, todellisiin pioneereihin. Vaikka punapaidat joutuivat odottamaan ensimmäistä mestaruuttaan kauan, oli seura alusta lähtien aktiivisesti mukana monella tavalla, sekä kentällä että sen ulkopuolella. IFK:laiset olivat vahvasti mukana sekä maajoukkueessa että erilaisissa luottamustehtävissä, ja seuran piirissä kiinnostus jalkapalloa kohtaan oli suurta. Solmittiin kansainvälisiä yhteyksiä, järjestettiin turnauksia, työskenneltiin parempien olosuhteiden puolesta. Yksi osoitus IFK:n asemasta on, että mikään muu seura ei ole ollut mukana sekä ensimmäisessä SM-kilpailussa (1908) että ensimmäisessä SM-sarjassa (1930).

IFK:n todelliset loiston päivät alkoivat sen jälkeen kun sarjajärjestelmä otettiin käyttöön. Ajanjakson 1930-72 aikana tähtirinnat voittivat seitsemän Suomen mestaruutta, enemmän kuin mikään muu seura sinä aikana. Välillä menestys oli vaatimattomampaa ja IFK ehti myös viettää 12 kautta Suomi-sarjassa. Kilpailu kävi yhä kovemmaksi ja joskus oli yksinkertaisesti parasta ottaa suosiolla vauhtia alemmalta sarjatasolta. Vahva nuorisotyö tuotti hyviä tuloksia ja muodosti perustan viimeisille mestarijoukkueille 1950- ja 1960-luvun taitteessa. IFK kuului maan jalkapalloeliittiin vielä 1970-luvun alussa.

Kohtalokkaan vuoden 1972 jälkeen ei punapaitoja enää ole nähty korkeimmalla sarjatasolla. IFK ei ole ainoa vanha, perinteinen joukkue joka on joutunut tottumaan elämään alasarjoissa. Stadin neljästä suuresta vain HJK pelaa tätä nykyä liigassa; IFK on nyt Kakkosessa, Kiffen 3. divisioonassa ja HPS Nelosessa. Eikä Helsinki suinkaan ole mikään poikkeus tällä saralla. Suomalaisessa jalkapallossa on tullut tavaksi että liigassa pelaa uusia tulokkaita ja fuusioseuroja, kun taas vanhat suurjoukkueet ovat jääneet alempiin sarjoihin. Tämä on epäilemättä myös yksi monista syistä siihen, ettei jalkapallo Suomessa ole yhtä suuri yleisölaji kuin esimerkiksi pohjoisissa naapurimaissamme.

Huolimatta kaikista vastoinkäymisistä viimeisen 35 vuoden aikana IFK:n jalkapallotoiminta elää ja voi tänä päivänä suorastaan hämmästyttävän hyvin. On selvää että seura on nähnyt parempiakin päiviä, mutta juuri nyt vaikuttaa toiminnassa olevan optimismia ja pyrkimystä eteenpäin enemmän kuin moneen vuoteen.

(<http://www.hifksoccer.fi/index.php?k=12616>)

2.1 Historia tilastojen valossa

- Seitsemän Suomen mestaruutta (1930, 1931, 1933, 1937, 1947, 1959, 1961)
- Seitsemän SM-hopeaa (1909, 1912, 1928, 1929, 1934, 1935, 1971)
- Neljä SM-pronssia (1932, 1936, 1958, 1970)
- Euroopan Cupissa 1960-61 ja 1962-63
- UEFA-cupissa 1971-72
- Yleisöennätys: 8 485 (HIFK - HJK, Olympiastadion, 5.8. 1970)

3 Nykypäivä

Nykyinen HIFK Soccer ry. on perustettu vuonna 2002 tyhjän päälle, sillä talousongelmat ajoivat seuran tuolloin alas.

Tätä nykyä seurassamme pelaa noin 300 jalkapalloilijaa ja meillä on toimintaa kaikissa ikäluokissa aina A-junioreista kolmevuotiaisiin pikkunappuloihin saakka. Toimintamme perusidea on kasvattaa omia pelaajia aina Åke Lindman -jalkapallokoulusta Akademien kautta edustusjoukkueeseemme, mutta tarjota myös harrastemahdollisuus niille, joille seuramme edustusjoukkue jää haaveeksi.

4 Visio 2019

Seuramme on asettanut lokakuussa 2008 vision, jonka mukaan HIFK pelaa vuonna 2019 joko Veikkausliigassa tai Ykkösessä joukkueella, jonka runko rakentuu omien kasvattien pohjaan. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että kahdeksantoista otteluun nimettävän pelaajan joukossa on vähintään yhdeksän pelaajaa, jotka ovat pelanneet juniorina vähintään neljä vuotta seurassamme.

Visio 2019 sai päivitystä tammikuussa 2010, kun seuran ison kentän joukkueiden tapaamisessa todettiin myös niin sanotun harrastejalkapallon arvo seuramme identiteetin ja kehityksen kannalta. Emme halua potkia ulos pelaajia, jotka eivät pärjää tai omaa huipputasoa motivaatiota huipulle. Tämän vuoksi yksi vuoteen 2012 tähtäävistä projekteista on kehittää varsinkin C-, B-, ja A-juniorien harrastejalkapalloa.

5 Arvot

Toimintamme perusarvot laadittiin vuonna 2009 ja seuran strategiapalaveri hyväksyi ne valmennuspäällikkö Eero Laurilan esityksen jälkeen marraskuussa 2009. Seuramme toimii seuraavien arvojen pohjalta:

Ylpeys

Haluamme kasvattaa pelaajia, jotka pelaavat seurallemme. Kentällä odotamme aggressiivista otetta, mutta ulkopuolella lajia kunnioittavaa ja kohteliasta käytöstä.

Urheilullisuus

Tavoitteenamme on kasvattaa pelaajistamme urheilijoita teknistaktisten ominaisuuksien lisäksi myös henkisesti (vahva sisäinen motivaatio ja tietoisuus omasta suorituksesta) sekä fyysisesti (omasta kehosta huolehtiminen). Yritämme saavuttaa nämä päämäärät pelaajalähtöisellä valmennuksella.

Taitavuus ja sen salliminen

Tapa, jolla Suomessa pelataan jalkapalloa on ollut hyvin brittiläinen. Me haluamme olla erilaisia ja luottaa taitoon. HIFK luottaa kentällä monipuoliseen pallolliseen peliin ja hyvin organisoituun puolustuspeliin.

Pitkäjänteisyys

Voittaminen on korostetussa roolissa vain seuramme miesten joukkueissa. Junioreissa pyrimme hyvin organisoidun ja suunnitellun konseptin ansiosta kehittämään pelaajien taidot huippuunsa ennen tuloksen hakua.

6 Jalkapallon historia

6.1 Intiaanien pallottelusta kansanjalkapalloon

Jalkapallo on pelinä muovautunut merkittävästi aikojen saatossa. Tutkimusten mukaan noin 3400 vuotta sitten Meksikossa pelattiin kumisella pallolla ensimmäistä joukkuepelin kaltaista lajia. Pallopelejä harrastivat myös Etelä-Afrikan intiaanit sekä kiinalaiset (peli oli nimeltään tsu chu) että japanilaiset (kemari). Peli ja sen sisältö vaihtelivat tuolloin äärilaidasta toiseen. Kun Maya-intiaanien peleissä häviäjäjoukkueen kapteeni uhrattiin, keskityttiin japanilaisten kemarissa vain pallottelemaan toisille ja nauttimaan lajista. Roomassa pallopelejä taas pelattiin liikunnan ja sotilaallisen harjoittelun vuoksi. Niin kutsutussa kovaotteisessa harpastum-pelissä pallo pyrittiin varastamaan toiselta joukkueelta omalle ja viemään se päätyrajan yli. Pelissä saattoi nähdä nykypäivän jalkapallon muotoja, sillä pelaajat oli ryhmitetty neljään eri linjaan puolustaviin ja hyökkääviin pelaajiin. Italiasta peli kulkeutui keskiajalla Britanniaan, jossa niin kutsuttua veristä kansanjalkapalloa pelattiin myytin mukaan ihmisten päillä. Pelikenttänä saattoi olla koko kaupunki ja maalina paikalliset maamerkit, kun erilaisten sosiaaliset ryhmät, kuten merimiehet ja viljelijät ottivat yhteen. Kuolemantapaukset eivät olleet harvinaisia, kun ihmiset ruhjoontuivat toistensa alle. Kansanjalkapallo olikin jo 1300-luvulla yhteiskunnallinen puheenaihe, jota valtaapitävät yrittivät kieltää aina 1300-luvulta 1600-luvulle. Hyvänä esimerkkinä on, että kuningas Edward II kielsi jalkapallon 1314 Lontoossa, kun laji alkoi kasvattaa suosiotaan. Firenzessä 1500-luvulla pelatut calcio fiorentino -ottelut muistuttivat paljon rugbya. Tarkoituksena oli viedä pallo päädyssä olevaan maaliin käsin, vastustajien estäessä väkivaltaisesti. (The History of Football DVD 2004, 1; Bray 2006, 15-36.)

6.2 Pelin säännöt elävät

Brittiläisen kansanjalkapallon päivät olivat luetut 1800-luvulla, kun teollisuuden kehitys muokkasi kaupunkikuvaa rankasti ja yhteiskunnallinen painostus väkivaltaisen lajin kieltämiseksi lisääntyi. Jalkapallolle oli luotava oma pelikenttä. Pelastukseksi koituivat yksityiset koulut, jotka olivat huolestuneita oppilaidensa aggressiivisuudesta ja keskittymisongelmista. Kaiken taustalla oli uskomus, että terve ruumis synnyttää terveen sielun. Koulut kehittivät pelistä omia versioitaan, joista toiset olivat lähempänä jalkapalloa, toiset käsillä pelattavaa rugbya ja säännöt aina kentän sekä maalien koosta sivurajaheittoihin vaihtelivat laidasta toiseen. Joissakin peleissä kentällä saattoi olla jopa 400 pelaajaa!

Pelin yhteisille pelisäännöille lähtölaukaus pidettiin Freemasons Tavernissa Lontoossa 26.10.1863, kun kaupungin eri joukkueet tapasivat sopiaakseen yhteisistä säännöistä. Joukkueiden välillä eniten kiistaa herättivät kysymykset käsien käytöstä ja raa'asta tavasta potkia jaloille, eikä yhteisistä pelisäännöistä päästy yhteisymmärrykseen. Näin joulukuussa 1863 jalkapallo ja rugby erotettiin toisistaan. Kaksi eri lajia oli syntynyt. Tämä johti myös maailman ensimmäisen jalkapalloliiton (The Football Association) syntymiseen. Vaikka kansanjalkapallo kuihtuikin pikkuhiljaa pois, pelataan vielä britteinsaarilla muutamalla paikkakunnalla (Alnwick, Ashbourne) perinteinen ottelu vuosittain. (The History of Football DVD 2004, 1; Bray 2006, 15-36.)

6.3 Pelin uusi ulottuvuus - syöttö

Vuonna 1871 aloitettu Englannin cup-kilpailu The FA Cup vakiinnutti kilpailun tärkeän elementin. Ennen cup-kilpailua jalkapallo oli ollut enemmänkin tapa kuluttaa aikaa kuin taistelua järjestelmällisesti voitosta. Järjestelmä kehittyi ja vuonna 1872 pelattiin ensimmäinen maaottelu Skotlannissa. Vastustajana oli Englanti. Vaikka järjestelmä olikin jo kehittynyt, niin peliasut olivat vielä kaukana nykypäivästä hyvänä esimerkkinä lippalakit, sillä puskemisen merkitystä ei vielä oivallettu. Ottelua pidetään jalkapallohistorian merkityksekkäimpänä, sillä skotit opettivat tuolloin englantilaisille pelin uuden ulottuvuuden - syöttämisen. Luonteeltaan peli oli nykyaikaista rehdimpää, sillä kaikkiin otteluihin ei edes asetettu tuomareita, vaan pelaajat sopivat tuomiot keskenään. Kuvaavaa ajan hengelle on, että maalivahti saattoi jopa jättää rangaistuspotkun torjumatta, mikäli rike oli ollut epäurheilijamainen. (The History of Football DVD 2004, 1; Bray 2006, 15-36.)

Teollisen vallankumouksen myötä jalkapallo levisi koko Englantiin. Syitä oli pääasiassa kolme: 1) säännöllisempi työrytmi mahdollisti harrastamisen, 2) parantuneet liikenneyhteydet (rautatiet) helpottivat liikkumista, 3) tehtaat rahoittivat joukkueiden toimintaa (Woolwichin asevarikko perusti Arsenalin ja rautatieyhtiön miehet Manchester Unitedin). Pikkuhiljaa seurat löysivät kotipaikkansa kaupungissa, rakennuttivat kentän ja katsomon, alkoivat periä pääsymaksuja ja siirtyivät ammattimaisempaan toimintaan. Vuonna 1880 perustettu liigajärjestelmä mahdollisti lajin pelaamisen läpi talven ja näin ympärivuotinen toiminta sai alkunsa. (The History of Football DVD 2004, 1; Bray 2006, 15-36.)

6.4 Britit vievät jalkapallon maailmalle

Valloitettuaan brittien sydämet, jalkapallo levisi myös maailmalle ensin Länsi-Eurooppaan, Etelä-Amerikkaan ja lopulta joka kolkkaan. Lajin levittämisestä vastasivat brittiläiset liikemiehet, sotilaat, merimiehet ja kymmenet tuhannet tavalliset työmiehet, jotka matkustivat leivän perässä. Jalkapallo oli

levinnyt jo ennen ensimmäistä maailmansotaa globaalisti. Nopeaa kehitystä edesauttoi pelin mutkattomuus: tarvittiin vain pallo ja pelaajia. Esimerkiksi Brasiliaan peli levisi, kun englantilaisbrasilialainen Charles Miller vuonna 1894 palasi Brittein saarilta kahden jalkapallon kanssa. Hetkeä pidetään brasilialaisen jalkapallon syntyä ja etenkin maan valkoiset rikkaat ottivat lajin omakseen.

(The History of Football DVD 2004, 1.)

Ennen maailmanmestaruuskilpailuja jalkapallon päänäyttämönä olivat Olympialaiset, joihin laji pääsi mukaan 1908 Lontoossa. Englanti voitti ”maailmanmestaruuden” sekä Lontoossa että neljä vuotta myöhemmin Tukholmassa ja kiersi jalkapallovaltikan omistajana johdolla Manner-Euroopassa Prahassa, Budapestissä, Wienissä sekä Italiassa. Vaikka Englanti oli lajin kiistaton kuningas, myös muualla tehtiin kehitystyötä. 1930-lukuun mennessä Keski-Eurooppa oli saavuttanut brittien ylivoiman ja vakuutti katsojat taitoon perustuvalla pelillään. 1920-lukua kutsutaankin Tonavan koulukunnan aikakaudeksi, sillä juuri joen varrella sijaitsevat kaupungit, kuten Budapest ja Wien ottivat tuolloin suurimmat edistysaskeleet. Tonavan koulukunnan päähahmo oli Itävallan maajoukkueen päävalmentaja Hugo Meisl, joka joutui 1930-luvulla antamaan lajin herruuden Italialle ja valmentaja Vittorio Pozzolle, jonka johdolla maa voitti historian ensimmäisen Euroopan mestaruuden 1930.

(The History of Football DVD 2004, 2; Bray 2006, 15-36.)

6.5 Etelä-Amerikan ihmeet säväyttävät

Etelä-Amerikan vaikutus alkoi näkyä pikku hiljaa myös Euroopassa. Saksalaisbrasilialaisen Arthur Friedenreichin tähdittämä Paulistano kiersi vuonna 1925 Euroopassa ja näin uuden mantereen jalkapalloihmiset saivat ihailla kaikkien aikojen maalintekijän (Friedenreich osui urallaan 1329 kertaa) taitoja. Brasilialaiset eivät olleet yksin. Ensimmäinen Eurooppaan matkustanut eteläamerikkalaisjoukkue oli Uruguay, joka osallistui vuoden 1924 Pariisin Olympialaisiin. Joukkue oli kummajainen ja avausvastustaja Jugoslavia lähetti joukkueen harjoituksiin vakoilijoita. Uruguay sai tietää tästä ja harjoitteli tahallaan huonosti: pelaajat eivät osuneet maaliin, törmäilivät toisiinsa ja potkivat pallon sijaan ruohoa. Itse ottelun Uruguay voitti 7-0. Joukkueen taitava lyhytsyöttöpeli hämmästytti eurooppalaiset ja Sveitsi kaatui loppuottelussa tähtipelaaja José Leandro Andraden johdolla 3-0. Ranskalaiset vakuutuivat näkemästään niin paljon, että tuon olympiafinaalin väitetään olevan kaikista merkityksellisin ottelu ranskalaisen pelityylin kehitykselle.

(The History of Football DVD 2004, 3.)

Etelä-Amerikkalaisen jalkapallon riemumarssi jatkui vuoden 1928 Olympialaisissa Amsterdamissa, kun loppuottelussa kohtasivat veriviholliset Argentiina ja Uruguay. Ensimmäinen ottelu päättyi 1-1 ja uusintaan tuli lippupyyntöjä 250 000. Uruguay vei lopulta toisen ottelun Hector Scaronen 2-1-ratkaisumaalilla. Uruguay saikin menestyksensä myötä järjestettäväkseen ensimmäiset jalkapallon MM-kisat vuonna 1930. Lihan ja villan viennillä rikastunut valtio rakennutti jättimäisen Centenario-stadionin. Euroopasta kisoihin osallistuivat Ranska, Belgia, Romania ja Jugoslavia, mutta loppuottelussa kohtasivat jälleen isäntämaa ja Argentiina. Uruguay otti mestaruuden 4-2-voitolla. Urugualaisten mestaruuksien takana oli luontainen mielenlujuus, josta käytetään nimeä ”garra charrúa”. Termillä kuvastetaan halua päästä pidemmälle ja olla ensimmäisiä.

(The History of Football DVD 2004, 3.)

Uruguayn menestys otti Argentiinan johtavia poliitikkoja niin koville, että maa katkaisi diplomaattisuhteensa Uruguayhin ja kieltäytyi kansainvälisistä otteluista seuraavan 30 vuoden aikana. Jalkapallon ei enää haluttu aiheuttavan maalle kansainvälisiä imago tappioita eikä maa halunnut päästää parhaita pelaajiaan näyteikkunan kautta Eurooppaan, erityisesti Italiaan. Kaikesta huolimatta maan jalkapallo jatkoi kehitystään elinvoimaisen liigan asioista. Erityisesti suurseura River Plate keräsi menestystä ja sitä kutsuttiinkin jalkapallokoneeksi, jonka kerrotaan pelanneen kaunista jalkapalloa ulkomuistista. Argentiina palasi menestyksekkäästi 1950-luvulla Etelä-Amerikan mestaruuskisoihin, mutta historia toisti itseään: vuoden 1957 Etelä-Amerikan mestaruusjoukkueen koko hyökkäyskalusto siirtyi Italian liigaan.

(The History of Football DVD 2004, 3.)

6.6 Uusi paitsiosääntö muutti pelin luonnetta

Samalla, kun järjestelmä pelin ulkopuolella kehittyi, myös pelin evoluutio eli kiivaasti. Ensimmäinen jako taktiikan suhteen tapahtui jo 1800-luvun puolella, kun skotit opettivat englantilaisille uuden taktisen elementin - syötön. Tuossa vuoden 1872 ottelussa Englanti pelasi ryhmytyksellä 1-1-2-7 ja Skotlanti vastaavasti ryhmytyksellä 1-2-2-6. Englantilaisten pelitapa oli tuolloin jäänne aikakaudesta, jolloin eteenpäin syöttäminen oli kielletty. Pelin evoluution kannalta oleellinen edistysaskel oli myös se, että joukkueet alkoivat 1880-luvulla sisäistää entistä enemmän tyhjään tilaan pelaamisen merkityksen. Enää syöttöä ei annettu aina jalkaan, vaan rytmikkäästi liikkeeseen. Tämä asetti pelaajien pelikäsitteelle ja taidolle uusia vaatimuksia.

(The History of Football DVD 2004, 1; Bray 2006, 15-36.)

Niin kutsuttu ”klassinen pyramidimuoto” (1-2-3-5) sai alkunsa 1880-luvulla. Ryhmityksessä oli kahden puolustajan edessä keskustukimies sekä kaksi laitaturkumiestä sekä kärjessä laitapelaajat, sisähyökkääjät ja keskushyökkääjä. Jo tuolloin pelaajien roolit olivat samankaltaisia kuin nykyään. Esimerkiksi laitapelaajien oli oltava nopeita etenijöitä, keskustukimiehen linkki puolustuksen ja hyökkäyksen välillä (Bray 2006, 33-34). Vaikka joukkueet panostivat ryhmituksen suhteen hyökkääjien lukumäärään, eivät maalimäärät olleet kovin korkeita (vuoden 1925 keskiarvo Englannin liigassa 2.58), sillä vähäinen puolustajien määrä johti useisiin paitsioihin ja loi pelitavasta todellisuudessa puolustusvoittoisen. Näin ollen FA muutti paitsiosäännön malliin, jossa kaksi pelaajaa voi olla pallon alla syöttötilanteessa. Aikaisempi, kolmen pelaajan malli, oli ollut voimassa vuodesta 1866. (The History of Football DVD 2004, 1; Wilson 2008, 22.)

Sääntömuutos nosti välittömästi maalien määrää 30 prosentilla ja valmentajat joutuivat pohtimaan uusia keinoja maalien estämiseksi, sillä maalipaikkoihin murtautuminen oli uuden säännön myötä helpompaa, mikäli joukkue pelasi vain kahdella puolustajalla. Huddersfieldin valmentaja Herbert Chapman kehitti niin kutsutun W-M-ryhmituksen, jossa alakertaan lisättiin kolmas pelaaja vetämällä keskustukimies puolustuslinjaan ”toppariksi” kahden puolustajan väliin. W-M-ryhmitys sai nimensä siitä, että pelaajien pelipaikat kentällä muistuttivat näiden kirjainten muotoa Kolmen linjan edessä oli neliö ja kärjessä kolme pelaajaa. Tulokset olivat näkyviä, kun jalkapallohistorian ensimmäinen päätoiminen valmentaja Chapman vei ensin Huddersfieldin kolmeen mestaruuteen ja siirryttyään Arsenaliin toi ensimmäisen liigavoiton Lontooseen vuonna 1931. (Bray 2006, 35; Wilson 2008, 42-56.)

6.7 Luovuus vastaan italialainen pragmatismi

Wienin ja Budapestin jalkapallokeskusten johtama Tonavan koulukunta luotti pelissään lyhyisiin syöttöihin ja henkilökohtaiseen taitoon. Koulukunnan vastakohta oli vuoden 1936 olympiamestari Italia, joka Pozzon johdolla luotti riskejä välttäneeseen, pragmaattiseen lähestymistapaan. Pozzo muokkasi ryhmituksen niin kutsuttuun W-W-muotoon 1-2-3-2-3, jossa nopeita kärkiä tavoiteltiin pitkillä syötöillä vastustajan linjan taakse. Pozzon lähestymistapa valmennukseen oli kontrolloivampi kuin kilpailijoillaan, sillä hän kiinnitti suuren huomion pelaajien elämään jalkapallon ulkopuolella. Mikäli hän esimerkiksi havaitsi pelaajalla ongelmia siviilielämässä, ei asiaa kokoonpanoon ollut. Sveitsin maajoukkuevalmentaja Karl Rappan jakoi samantyyppisen jalkapallofilosofian Pozzon kanssa ja lanseerasi 1930-luvuilla niin kutsutun verrou-pelitavan. Verrou on ranskaa ja tarkoittaa salpaa, italiaksi taas käännös taipuu sanaan catenaccio. Nimi oli kuvaava, sillä systeemi nojautui hyvin alhaalla pelaavaan

puolustajaan, joka pelasi perinteisen keskustukimiehen alapuolella. Pelaajaa alettiin kutsua liberoksi (Bray 2006, 69).

(The History of Football DVD 2004, 2; Wilson 2008, 57-76.)

Pozzon linja johti tuloksiin, sillä Italia voitti vielä maailmanmestaruuden 1938 ennen toisen maailmansodan alkua. Kisat olivat merkitykselliset myös siinä mielessä, että Brasilia lähetti ensi kertaa mukaan joukkueen, jossa oli tummaihoisia pelaajia. Italia oli vielä parempi välierissä, mutta Brasilia oli turnauksen sensaatio tummaihoisten taiturien Leonidasin ja Domingosin johdolla. Kaksikon tapa käyttää vartaloaan oli mullistava eurooppalaisessa jalkapallossa.

(The History of Football DVD 2004, 2.)

Sekä maailmanmestaruus- että olympiakilpailut olivat tauolla toisen maailmansodan aikana. Vuoden 1950 MM-kilpailut Brasiliassa olivat merkittävät siinä mielessä, että lajin synnyinmaa Englanti lopetti arvokisaboikottinsa ja palasi mukaan kansainvälisiin otteluihin. Tulos oli katastrofi ja maailman jalkapalloykkösenä itseään pitänyt maa tippui jo alkulohkossa. Kotijoukkue oli tähtipelaajiensa Jairin, Ademirin ja Zizinhon johdolla kisojen ykkössuosikki ja maan luovan, tanssivan, pelityylin sai huomata ylivertaiseksi vuoroin Englanti, Italia ja Espanja. Upouuden Maracana-stadionin 199 000 katsojaa saivat kuitenkin pettyä, kun Uruguay vei voiton isäntien edestä Alcides Ghiggian 2-1-maalilla. Uruguan voiton takana oli tuttu itserakkaus ja voitontahto ”garra charrúa”. Näin pienellä - kolmen miljoonan asukkaan - Uruguaylla oli taskussaan kaksi maailmanmestaruutta ja olympiavoittoa. 150 miljoonan asukkaan Brasilia oli edelleen tyhjin käsin.

(The History of Football DVD 2004, 3.)

6.8 Unkari luo pohjat totaali-jalkapallolle

Pian Brazilian MM-kisojen jälkeen alkoi uuden Tonavan koulukunnan esiinmarssi, kun Unkari vei näytöstyyliin vuoden 1952 Helsingin Olympialaiset kaatamalla Ruotsin loppuottelussa 6-0. Samalla, kun Unkari rakensi mainetta maailman parhaana maajoukkueena, teki maan tähtipelaajan Ferenc Puskasin johtama Honves samaa seurajoukkueetasolla. Gustav Sebesin luotsaama Unkarin maajoukkuetta pidetäänkin totaalisien jalkapallon luojana. Toisin kuin esimerkiksi 1930-luvun Italialla, oli Sebesin Unkarilla myös pelaajilla iso rooli pelitavan muokkaamisessa ja kehittämisessä. Marraskuussa 1953 Unkari kaatoi Englannin modernilla pelitavallaan sensaatiomaisesti 6-3. Tämä oli Englannin ensimmäinen kotitappio 81 vuoteen ja täysi sokki maalle, joka piti itseään niin erinomaisena, että ei edes liiemmin osallistunut kansainvälisiin turnauksiin ja oli irtisanoutunut kansainvälisestä jalkapalloliitosta Fifasta vuosina 1919-1946. Unkarin luova 1-4-2-4-ryhmitys, jossa laitapuolustajat nousivat kahleistaan

hyökkäyksien tueksi ja keskikenttä hallitsi tilan teon ja täytön oli liikaa perinteiseen ja jäykkään W-M-malliin luottaneille englantilaisille. Enää ei auttanutkaan perinteinen pelipaikkakohtainen merkkauspeli, kun Unkari esitteli aiempaa kokonaisvaltaisempaa tapaa pelata jalkapalloa. Oli alkanut uusi - moderni - aikakausi Euroopan jalkapallossa.

(The History of Football DVD 2004, 2; Bray 2006, 37-53.)

Unkarilaiset suisti valtaistuimelta jalkapallomaailman uusi nousukas Länsi-Saksa, joka oli valmentajansa Sepp Herbergerin johdolla luonut pohjaa menestykselle toisen maailmansodan jälkeen. Länsi-Saksa kaatoi Unkarin MM-loppuottelussa 1954 Sveitsissä 3-2. Voittajien etuna ottelussa oli mutainen kenttä, joka ei mahdollistanut parhaalla mahdollisella tavalla Unkarin taitopeliä. Unkarin maajoukkueen, Aranycsapatin, perintö siirtyi ympäri Eurooppaa, kun joukkueen pelaajat siirtyivät maanosan huippuseuroihin viemään tietotaitoa luovan totaali-jalkapallon ensimmäisestä versiosta.

(The History of Football DVD 2004, 2.)

6.9 Pelé ja Brasilia sävyttävät

Vuoden 1958 Ruotsin MM-kilpailut muistetaan Brazilian ja 18-vuotiaan Pelén esiinmarssina. Kulta oli Brasilialle pakkomielle ja valmistelut tehtiin viimeisen päälle. Poikkeuksellista oli, että joukkueen johto oli tarkastanut etukäteen kaiken mahdollisen ruoasta hotelleihin Ruotsissa. Myös valmennustiimi oli suunniteltu viimeisen päälle psykologeja myöten. Jälkikäteen koomista on, että yksi psykologeista ei pitänyt Peléä tai toista tähteä Garrinchaa sopivana pelaamaan, mutta pelikaverien painostuksesta he lopulta saivat Itävalta-avauspelin jälkeen peliluvan. Henkilökohtaisen taidon lisäksi Brasilia säväytti jo Unkarin ja Etelä-Amerikan maiden käyttämällä 1-4-2-4-ryhmityksellä, joka muokkautui tarvittaessa ennen näkemättömällä tavalla 1-4-3-3-muotoon. Pelitapaa ei hallinnut ennalta saneltu taktiikka - vaan luovuus. Brasilia voitti Pelén kahden maalin avulla Ruotsin finaalissa 5-2 ja voittoa pidetään symbolisena hetkenä, sillä kun aurinkoinen ja tanssiva Brasilia syntyi eurooppalaisten mieliin.

(The History of Football DVD 2004, 3; Bray 2006, 57-59.)

Argentiinan palasi eurooppalaiseen jalkapalloon Ruotsissa. Kisat olivat kuitenkin pettymys, kun pitkä eristäytyminen eurooppalaisesta pelitavasta oli vaatinut veronsa. Argentiinalaiset olivat pettyneitä ja syyttivät eurooppalaisia yksinkertaisen ja kömpelön jalkapallon pelaamisesta, mutta todellisuudessa maa kaatui oman osaamisensa vajuuteen: pelaajat olivat ylipainoisia, puolustuspeliin (mies vastaan mies - merkkäminen oli vierasta) sekä liikoihin pallokosketuksiin, joka teki pelistä hidasta. Turnauksen kulttuurisokki muuttikin argentiinalaisen jalkapallon luonteen: pelaajista tehtiin aggressiivisia taistelijoita

ja pelistä muodostui katsojien silmissä liian puolustusvoittoista ja fysiikkaan painottuvaa ”anti-jalkapalloa”, joka oli hyvin kaukana maan perinteisestä ”La Nuestra” -pelityylistä, joka kumpusi Buenos Airesin tangosalien ilosta ja avoimuudesta. Kuvaavaa argentiinalaisten jälkeen jäämiselle oli se, että maa käytti edelleen ennen uudistettua paitsiosääntöä (1925) käytössä ollutta 1-2-3-5-pyramidiryhmitystä, joka katastrofin jälkeen muokattiin modernimpaan eteläamerikkalaiseen 1-4-2-4-ryhmitykseen. (The History of Football DVD 2004, 3; Wilson 2008, 195-203.)

Uusi 1-4-2-4-peliryhmitys toi uusia tuulia jalkapalloiluun. Neljän pelaajan puolustuslinja teki reagoimisen vastustajan puolenvaihtoihin helpommaksi, kun alakerrassa oli yksi pelaaja - ja sitä kautta leveyttä - lisää. Myös maalivahdin rooli korostui, kun suora puolustuslinja oli helpompaa puhkaista läpisyötöillä. Näin maalivahdille jäi enemmän vastuuta läpisyöttöjen katkaisemisesta ja he sulautuivat enemmän osaksi joukkuepeliä. Laitapuolustajat eivät enää vain potkineet palloa pois ja merkanneet vastustajan laitaa, vaan tukivat hyökkäyksiä nousuillaan. Systemin moottori oli keskikentällä, jossa suurta taakkaa kantoa kaksi pelaajaa, jotka olivat linkkinä puolustuksen ja hyökkäyksen välissä ja paikkasivat molempia linjoja tarpeen tullen. Hyökkäyslinjassa jokaisen pelaajan odotettiin osaavan pelata sekä laidalla että keskellä. Chilen MM-kisoissa 1964 ryhmituksen heikkous - kahden keskikenttä - paikannettiin ja Brasilia muuttikin ryhmityksensä 1-4-3-3-muotoon. (Bray 2006, 57-59.)

6.10 Brazilian nousu ja tuho

Brasilian voittokulku jatkui Chiessä Pelén oltua loukkaantuneena, heilutti tahtipuikkoa Garrincha, jota pidetään edelleen maassa Pelén veroisena pelaajana. Eikä Brazilian nousu jalkapallon mahtimaiden joukkueen loppunut, vaan Santos voitti vielä kaksi seurajoukkueiden maailmanmestaruutta ja sinä 18 vuoden aikana, kun Pelé edusti seuraa yhteensä 24 pokaalia eri seurajoukkuekilpailuista. Santosin lisäksi brasilialaisen jalkapallon lähettiläinä ympäri maailmaa kiersivät Flamengo ja Fluminense. Päävalmentaja Mario Zagallo jatkoi Brazilian voittokulkua vuoden 1970 Meksikon MM-kisoissa, kun Pelén, Jairzinho, Gersonin, Tostan, Gérsonin ja Rivellinon johtama joukkue vei kultaa. Vaikka joukkueessa oli suuri suuria tähtiä, muistetaan vuoden 1970 ryhmä yhtenä kaikkien aikojen parhaista voittajajoukkueista, jota ei edes Italian tiukka puolustus ja miesvartiointi horjuttanut loppuottelussa. Brazilian mestaruutta pidetäänkin viimeisimpänä ”vanhan jalkapallon” - todellisen ”futebol arten” - mestaruutena ennen kuin systemaattinen jalkapallo otti vallan. Zagallon filosofia oli yksinkertainen: valita pelikäsitykseltään ja taidoltaan taitavimmat joukkueeseen ja katsoa, mihin se johtaa. Esimerkiksi peliryhmityksestä on tuon vuoden Brazilian kohdalla vaikea puhua. Nykyisin ryhmitys voisi olla 1-4-2-3-1, mutta todellisuudella se oli myös 1-4-4-2, 1-4-3-3, 1-4-2-4, sillä luovat artistit tekivät ryhmituksen numeroista taidetta.

(The History of Football DVD 2004, 3; Wilson 2008, 195-203.)

Suurmenestyksen jälkeen koitti Brasiliassa kuitenkin romahdus. Brasilia teollistui ja maan jalkapallo haluttiin parempien liikenneyhteyksien siivittämänä levittää tasaisesti koko maahan. Kahden liigan (Rio ja Sao Paulo) sijaan maahan haluttiin yksi yhteinen liiga yhdistämään maata. Vuoden 1971 uudistuksesta tuli fiasko ja huippuseurat kiersivät ympäri maata pelaamassa täysin tuntemattomia joukkueita vastaan. Pahimmillaan liigassa oli 94 joukkuetta. Tämä johti pelin tason laskuun, kun heikot joukkueet yrittivät väkivalloin puolustamalla estää suuria tähtiä voittamasta. Eikä ollutkaan ihme, että parhaat brasilialaiset pelaajat muuttivat Eurooppaan. Lisähuolta toi yhteiskunnan muuttuminen. Musta työväenluokka ajautui heikkoihin asumisoloihin vaille mahdollisuutta osallistua seurojen toimintaan. Näin parhaasta jalkapallokasvatuksesta pääsivät nauttimaan vain varakkaiden perheiden lapset.

(The History of Football DVD 2004, 3.)

6.11 Maslov ja Herrera uudistavat peliä

Historian ensimmäiset viralliset Euroopan mestaruuskilpailut vuonna 1960 toivat jalkapallokartalle uuden mahtimaan, kun Neuvostoliitto voitti mestaruuden. Neuvostoliiton menestyksen taustalla oli päävalmentaja Victor Maslov, jota pidetään modernin jalkapallon sanansaattajana. Hän kiinnitti entistä enemmän huomiota pelaajien elämäntapoihin ja lanseerasi ensimmäisenä 1-4-4-2-ryhmituksen. Erityisesti uudenlainen tapa pelata näkyi puolustuspelissä. Maslovin Neuvostoliitto pyrki aikaisempaa selkeämmin viemään tilan vastustajilta prässäämällä kentän eri osa-alueilla. Neuvostoliitto pääsi vielä vuoden 1964 EM-finaaliin, jossa Espanja oli kuitenkin vahvempi numeroin 2-1. Voitto ei ollut yllätys, sillä Espanja oli hallinnut jo 1950-luvulta saakka seurajalkapalloa Real Madridin kerätessä pokaaleja.

(The History of Football DVD 2004, 2; Wilson 2008, 154-167.)

Jos 1950-luku oli seurajalkapallossa Real Madridin juhlaa, oli seuraava vuosikymmen milanolaisten hallussa. AC Milan kukisi Benfican vuonna 1963 Euroopan cupin (nykyään Mestarien liiga) finaalissa Lontoossa Wembleyn stadionilla ja voitti näin ensimmäisen pokaalinsa Euroopassa. Paikalliskilpailija Inter Milanon puheenjohtaja Angela Moratti vastasi hankkimalla argentiinalaisen Helenio Herreran päävalmentajakso FC Barcelonasta. Ehdoton Herrera jalosti Italiassa jo elänyttä puolustuspelitapaa, catenacciota, ja käytti 1-5-3-2-ryhmitystä, jossa pääpaino oli tiiviillä puolustuspelillä ja vastaiskuilla. Pallon menettäminen sivuttaissyötöillä oli kielletty. Puolustuksen tilkitsi libero, jonka tehtävänä oli olla viimeinen lukko linjan takana. Neljällä puolustajalla oli jäykät ja joustamattomat miesvartioinnit vastustajan pelaajia kohtaan. Keskikenttäpelaajat tukahduttivat tilan puolustuskilven edessä. Katsojat saivat usein nähdä 1-0-voiton tai tarkoituksenmukaisen tasapelin, joita tahkottiin 90 minuuttia (Bray

2006, 69-70). Herrera myös synnytti perinteen ”il ritirosta” - peliin valmistavasta leiristä, jolloin pelaajat olivat tiukasti harjoituskeskuksessa vailla kontaktia ulkomaailmaan. Herreran johdolla Inter voitti kolme Italian mestaruutta ja kaksi Euroopan cupia. Seurajoukkueiden menestys siivitti myös Italian maajoukkuetta, joka kaatoi Jugoslavian vuoden 1968 EM-loppuottelussa hyvin vastaavanlaisella pelitavalla, mitä Herreira käytti Interissä.

(The History of Football DVD 2004, 2; Wilson 2008, 154-167.)

6.12 Ramsey vie Englannin maailmanmestaruuteen

Lajin emämaa Englanti heräsi 1960-luvulla. Maan kotimaailmanmestaruutta 1966 pidetään edelleen maan historian merkittävimpänä urheilutekona. Mestarivalmentaja Sir Alf Ramsey oli tuolla aikakaudella poikkeuksellinen englantilaisuus, sillä hän irtaantui maan vanhoista pelitapakahleista ja käytti modernia 1-4-3-3-ryhmitystä. Tosin totuuden nimissä voitto johtui kyllä yhtä paljon vanhoista kunnan englantilaisuudesta, kovasta juoksemisesta ja taistelutahdosta (Bray 2006, 59-60). Lisää glooriaa briteille toi Celticin Euroopan cupin voitto Inter Milanosta 1967. Ottelu muutti eurooppalaista seurajalkapalloa, sillä persoonallisuus oli voittanut jäykän taktiikan noudattamisen. Pokaali pysyi saarella, kun Sir Matthew Busby johdatti Manchester Unitedin voittoon seuraavana vuonna. Oleellista maan menestyksen takana oli, että britit olivat vihdoinkin ymmärtäneet, että esimerkiksi puolustuslinja ei ole vain pelin rikkomista varten eikä ensimmäinen ajatus jokaisen riiston jälkeen voi olla mahdollisimman nopea maalinteko. ”Tavoitteemme on, että jokainen pelaaja pystyy kontrolloimaan palloa. Pallo kontrolliin ja syöttö, pallo kontrolliin ja syöttö. Kun voitamme pallon, on pelaajalla oltava vähintään kaksi syöttösuuntaa valittavanaan”, kuvasi Liverpoolin menestysvalmentaja Bill Shankley. Merseysiden joukkue voittikin huimat neljä Euroopan cupia vuosien 1977 ja 1984 välillä. Vaikka Liverpool menestyi modernilla pelitavalla, ei pelitavasta koskaan syntynyt koko maan omaa, vaan taistelu pallon hallinnan ja suoraviivaisen jalkapallon välillä on jatkunut nykyaikaan saakka.

(The History of Football DVD 2004, 2; Wilson 2008, 142-152.)

6.13 Totaalijalkapallo nostaa Hollannin

Eurooppalaisen seurajalkapallon suunta vaihtui 1970, kun jalkapallon nousukas Hollanti astui mukaan jalkapallokartalle. Hollantilainen ammattijalkapallo oli vasta kymmenen vuoden ikäinen, kun Feyenoord kaatoi Euroopan Cupin loppuottelussa Celticin. Pelin suunta oli vaihtunut eikä Feyenoord ollut yksin kehittämässä uutta tapaa pelata jalkapalloa. Viestimien nimeämään totaalijalkapallon syntymään vaikutti ensisijaisesti hollantilaiset liberaalit arvot, vanhojen toimintatapojen kyseenalaistaminen ja kova työmoraali - tekijät, jotka elävät hollantilaisessa kansanluonteessa ja kulttuurissa. Totaalijalkapallossa oli Tonavan koulukunnan pohja, mutta hollantilaiset veivät ajatusmaailman vieläkin pidemmälle pelaajien

luovien paikanvaihtojen ja puolustuspelin uusien tuulien (aluepuolustuksen aikakausi alkoi) avulla. Koko pelitavan ydin oli tehdä kenttä pallollisena mahdollisimman suureksi ja puolustuspelissä vastustajalle mahdollisimman pieneksi. Uuden totaali-jalkapallon isinä pidetään hollantilaista Rinus Michelsiä (Ajax) ja venäläistä Valeri Lobanovskia (Kiovan Dynamo). Pelitavan mahdollisti pelaajien kehittynyt urheilullisuus: elämäntavat ja itsestä huolehtiminen olivat kehittyneet käsi kädessä urheilutieteen kanssa. Tämä mahdollisti jalkapallon pelaamisen täysipainoisesti 90 minuutin ajan. (The History of Football DVD 2004, 2; Wilson 2008, 218-235.)

Ja tulosta syntyi: Ajax riisti Feyenoordin aseman ja voitti tähtipelaajansa Johan Cruyffin johdolla kolme Euroopan cupia peräkkäin 1971-73. Peliryhmitys oli moderni 1-4-3-3, joka muuttui hyökätessä usein muotoon 1-3-4-3. Luovan pallollisen pelin lisäksi, vastustajat sai hämilleen todella ylhäällä oleva puolustuslinja, jolla pyrittiin ottamaan vastustajan pallollisesti pelistä tila pois. Näin syntyi myös uusi käsite - paitsioansa, kun vastustajan kärkevät hyökkääjät oli jätettävä paitsioon viime hetken linjan nostolla. Pallollisessa pelitavassa vakuuttavaa oli pelaajien selkäytimestä tuleva kyky nähdä syöttölinjat ja rytmittää peliä luontevasti sekä jatkuva pelipaikkojen vaihto kentän eri kaistoilla, keskellä ja laidoissa. Eikä kyse ollut vain lyhyistä syötoistä, vaan tarvittaessa myös 50 metrin puolenvaihdosta. Kun Michels jätti Ajaxin ja siirtyi tähtipelaaja Johan Cruyffin tapaan Barcelonaan, alkoi myös Kataloniassa totaali-jalkapallon aika.

(The History of Football DVD 2004, 2; Wilson 2008, 218-235.)

6.14 Länsi Saksan nousu ja Lobanovskin tiede

Vuoden 1972 Euroopan mestaruuskilpailuista lähtien Länsi-Saksa alkoi hallita maanosan jalkapalloa. Saksalaisten avainasioita olivat jo tuolloin organisointi, tarkka suunnittelu ja yksityiskohtien huomioiminen. Pelitavallisesti maa pyrki yhdistämään eteläamerikkalaisen taidon ja eurooppalaisen organisoinnin. Peliryhmitys länsisaksalaisilla on 1-1-3-3-3, jossa tukipilarina oli libero - Franz Beckenbauer -, joka puolustuspelissä sai vapaudet mies vastaan mies -pelaamisesta ja nousi hyökkäyspelissä hyökkäysten tueksi. Tulosta tuli nopeasti, kun Michelsin valmentama Hollanti kaatui MM-loppuottelussa vuonna 1974 maalein 2-1.

(The History of Football DVD 2004, 2.)

Samaan aikaan, kun Michels kehitti totaali-jalkapalloa Hollannissa ja Barcelonassa, pyrki Kiovan Dynamon Valeri Lobanovski luomaan täydellisen mallin liikuttaa yhtätoista kenttäpelaajaa. Yhdessä fysiikkavalmentajansa Anatoli Zelentsovin kanssa hän loi tieteellisen mallin pelata ja harjoitella jalkapalloa. Pelaajien liikkeet pyrittiin synkronoimaan siten, että he kulkivat lähes junaraiteita pitkin

kentän päästä päähän. Harjoittelu vietiin niin pitkälle, että pelaajat pystyivät ajoittamaan juoksunsa ja pallon liikkeen jopa silmät kiinni. Lobanovskin pelifilosofia noudatti samoja tilan ja ajan lakeja kuin Michelsin, mutta hän pyrki luomaan perusteelliset pelitavat erilaisia vastustajia vastaan, jotta heitä ei pystytettäisi koskaan yllättämään. Jatkuva analysointi ja pelin pilkkominen paloihin oli pelaajille rankkaa, mutta Lobanovski onnistui luomaan Kiovaan dynastian, joka toi hänelle menestystä kolmella vuosikymmenellä 1970-luvulta aina vuoden 1999 Mestarien liigaan saakka. Tähtihetkinä cup-voittajien cupin voitot 1975 ja 1986.

(Wilson 2008, 235-252.)

6.15 Menotti ei hyväksy Maradonaa, mutta voittaa

Argentiinan MM-kilpailut vuonna 1978 muistetaan maan paluusta jalkapallohuipulle. Maa oli sekasorrossa, kun vasemmisto taisteli verisesti hallitusta vastaan. Päävalmentaja César Luis Menotti aiheutti lisää polemiikkaa, kun ei valinnut 17-vuotiaasta ihmelasta Diego Maradonaa kisoihin. Menestykseen tämä ei kuitenkaan vaikuttanut, vaan 1-4-3-3-ryhmityksellä pelannut Argentiina pääsi ensi kertaa finaaliin sitten vuoden 1930 ja kaatoi loppuottelussa Hollannin Mario Kempesin johdolla 3-1. Voitto oli maalle tärkeä myös siinä mielessä, että se oli päässyt eroon maineestaan anti-jalkapallon maana. Muutoksen takana oli seurajoukkueiden (Estudiantes) muuttunut pelityyli, mutta maajoukkueessa muutoksen vei loppuun päävalmentaja Menotti, joka boheemina filosofina halusi kehittää peliä pallollisena rohkeampaan suuntaan. ”Ainoa tapa välttää riskejä jalkapallossa, on jättää peli pelaamatta”, kerrotaan Menottin todenneen. Menotti pyrkin yhdistämään parhaalla mahdollisella tavalla voittamisen halun ja pelin näyttävyuden sekä luovuuden - onnistuen siinä erinomaisesti.

(The History of Football DVD 2004, 2; Wilson 2008, 214-215.)

6.16 Pohjoismaiden uudet tuulet

1970-luku oli hyvää aikaa Pohjois-Euroopan jalkapallolle, sillä seurajoukkueiden puolella Liverpool jatkoi brittien menestyskulkua voittamalla Euroopan Cupin 1977, 1978 ja vielä 1981 ja 1984, kunnes katsomotragediat sulkivat maanosan kansainvälisistä peleistä. Sen sijaan Italialle ja muulle Etelä-Euroopalle aika oli vaikeampaa, kunnes Italia kaatoi Länsi-Saksan vuoden 1982 MM-loppuottelussa. Myös Italian seurajalkapallo piristyi, kun Diego Maradonan ja Michel Platinin kaltaiset tähdet siirtyivät Serie A:han, mutta vielä merkittävämpää oli mediamoguli Silvio Berlusconin tulo AC Milanin omistajaksi. Hollantilaisten Marco van Bastenin ja Ruud Gullitin hankinnat siivittivätkin punamustat ensin Italian ja heti perään Euroopan ykkösiksi valmentaja Arrigo Sacchin johdolla. Aika oli van Bastenille ja Gullitille todella menestyksestä, kun Hollanti voitti totaali-jalkapallon kasvateillaan Euroopan mestaruuden 1988 kaatamalla Lobanovskin valmentaman Neuvostoliiton loppuottelussa 2-0.

(The History of Football DVD 2004, 2.)

Pohjoismaiden suurimmat jalkapallovaikutteet tulivat britteinsaarilta. Englantilaiset valmentajat Bob Houghton ja Roy Hodgson siirtyivät 1970-luvun lopulla Ruotsiin ja voittivat kuuden vuoden aikana viisi mestaruutta. Heidän tukipilarinsa olivat aluepuolustus, prässääminen ja suoraviivaisilla vastaiskuilla vastustajan linjan taakse iskeminen. Ruotsissa kritisoiitiin, että pelaajista tehtiin robotteja, mutta hyvät tulokset toivat pelitavalle kannattajia. Yksi kannattajista oli nuori valmentaja Sven Göran Eriksson, joka vei opeilla IFK Göteborgin Uefa Cupin mestaruuteen 1982. Norjassa sen sijaan painotettiin jopa vielä enemmän pragmaattisuuteen ja väheksyttiin pallon hallinnan merkitystä. Tyyliin suurin puolestapuhuja oli urheilutieteellisessä yliopistossa työskennellyt Egil Olsen, nimitettiin maajoukkueen päävalmentajaksi vuonna 1990. Hänen johdolla norjalaisesta suoraviivaisesti pitkän pallon pelaamisesta tuli käsite, mutta menestystäkin tuli. Norja selviytyi MM-kisoihin sekä 1994 että 1998 - ensimmäisen kerran sitten 1938.

(Wilson 2008, 277-303.)

6.17 Sacchin Milan

Italian vuoden 1982 maailmanmestaruus Espanjassa oli italialaisen pragmaattisuuden voitto. Maahan oli muodostunut selkeä pelillinen identiteetti. Ryhmityksessä numero 9 oli keskushyökkääjä, 11 toinen hyökkääjä, joka iski vasemmalta, 7 oikea laita, 4 vetäytyvä keskikenttä, 10 hyökkäävämpi keskikenttä, 8 vasemman laidan linkki, joka teki tilaa vasemman puolustajan nousuille. Puolustuspelissä koko joukkue pelasi mies miestä vastaan lukuun ottamatta numero kuutta, joka oli liberona puolustuslinjan takana. Tapa toimi aikansa ennen kuin vastustajat kansainvälisissä otteluissa oppivat iskemään etenkin vasemman laidan puolustajien nousuihin. Niin kutsutun "il gioco all'Italiano" -pelitavan uudistaja oli AC Milanin valmentaja Arrigo Sacchi, joka jalosti ruotsalaisen Nils Liedholmin seurassa käyttämää aluepuolustusta puhtaaksi alueiden vartioinniksi. Sacchi johdatti AC Milanin kahteen peräkkäiseen Euroopan cupin voittoon (1989, 1990) ja maahan oli luotu uusi pelitapa. Sacchin perusajatus oli Lobanovskin tapaan, että myös ne vastustajan pelaajat, joilla ei ole pallo hallussaan, ovat oleellisia puolustuspelin kannalta. Hän näki ongelman myös italialaisten mielialassa, joka oli valmentajan mukaan negatiivinen ja puolustava. Sacchi jättikin jalkapallon historiaan paitsi ikimuistoisia otteluita, myös ajattelutavan, joka muutti erityisesti italialaisten suhteutumista peliin: "Jos haluat jäädä historiaan, ei voittaminen riitä, on myös viihdytettävä.", "Kun joukkueellasi on pallo, hallitset peliä. Kun puolustat, hallitset tilaa.", "Jalkapallo syntyy aivoissa, ei ruumiissa.", "Michaelangelo sanoi maalanneensa ajatuksillaan, ei käsillään, joten on selvää, että tarvitsen viisaita pelaajia.", En halua joukkueeseeni sooloartisteja, vaan orkesterin."

(Wilson 2008, 304-320.)

6.18 Maradona ja Jumalan käsi

Argentiina jatkoi menestyskulkuaan vuoden 1986 MM-kilpailuissa Meksikossa. Turnauksen ikimuistoisin ottelu oli Argentiinan ja Englannin välinen taisto 22. kesäkuuta. Maailman parhaaksi pelaajaksi noussut Diego Maradona ratkaisi ottelun kahdella ikimuistoisella osumallaan. Ensin hän ohjasi kädellään pallon Peter Shiltonin selän taakse - osumaa kutsutaan Jumalan kädeksi - ja neljä minuuttia myöhemmin (55 minuutin pelin jälkeen) pujotteli pallon maaliin omalta kenttäalueeltaan. Kansainvälinen jalkapalloliitto FIFA valitsi jälkimmäisen osuman vuonna 2002 viime vuosituhannen maaliksi. Loppuottelussa Argentiina voitti Länsi-Saksan 3-2. Ottelu pelattiin Estadia Azteca -stadionilla - areenalla, jolla Pelé oli hurmannut jo vuoden 1970 kisoissa. Argentiinan päävalmentajan Carlos Bilardon menestysreseptinä oli jakaa joukkue hyökkääviin ja puolustaviin pelaajiin. Maradonan johdolla kolme pelaajaa sai erityisvapaudet hyökätä, kun seitsemän keskittyi oman maalin varjeluun. Bilardon pelitapa johti 1-3-5-2-ryhmituksen syntyyn. Ero oli suuri Menottin Argentiinaan, mutta Bilardo ei kritiikistä hätkähtänyt ”Mielestäni on hienoa olla ykkönen. Jalkapalloa pelataan voiton vuoksi. Show on elokuvia ja teattereita varten”, hän tyytyi toteamaan.

(Wilson 2008, 268-276.)

Vuonna 1989 kaatunut Berliinin muuri oli Euroopan murroksen symboli ja vuoden 1990 Länsi-Saksan maailmanmestaruus Italiassa jäi viimeiseksi ennen yhden yhtenäisen Saksan syntyä. Euroopan muuttuvat rajat aiheuttivat levottomuutta ja etenkin Balkanin alue oli levoton. Uefa sulki Jugoslavian vuoden 1992 Ruotsin Euroopan mestaruuskisoista ja tilalle kutsuttu Tanska aiheutti sensaation viemällä voiton kaatamalla Saksan finaalisissa. Kuvastavaa Euroopan jalkapallon monimuotoisuudelle ja elävyydelle onkin, että vuodesta 1960 lähtien kahdeksan eri maata oli voittanut Euroopan mestaruuden. Myös seurajoukkueiden puolella on riittänyt hyviä ja menestyksekkäitä joukkueita eri puolilta Eurooppaa. Kun Euroopan cupista tuli Mestarien liiga vuonna 1992, alkoi rikkaiden mahtiseurojen aikakausi. Silti vuosikymmen näki yhdeksän eri seuraa maanosan mestarina.

(The History of Football DVD 2004, 2.)

6.19 Ranska dominoi vuosituhannen loppua

Vuoden 1994 maailmanmestaruuskilpailut muistetaan Brazilian uutena nousuna maailman eliittiin - mutta tämä Brasilia oli erilainen kuin 1960- ja 70-luvun Brasilia. Jos aikaisempaa Brasiliasta kuvasi sanonta ”futebol de arte” - taiteellista jalkapalloa - oli nyt kyseessä ”futebol de resultados”. Brasilia oli aikaisemmin tunnettu maana, joka osaa pallon hallinnan. Nyt Carlos Alberto Parreiran joukkue keskittyi

tämän lisäksi erityisesti siihen, miten pallo saatiin takaisin omalle joukkueelle. Oleellista tässä oli Parreiran viimeisen päälle organisoima aluepuolustus - sen minkä Brasilia hävisi vahvuudessa ja taistelussa, otettiin takaisin sijoittumalla ja peliä lukemalla.

Vuosituhanneen vaihe päättyi ranskalaisittain, kun maan hallituksen ja jalkapalloliiton pitkäjänteinen työ lajin kehittämiseksi palkittiin kahdella Euroopan (1996, 2000) ja yhdellä maailmanmestaruudella (1998). (The History of Football DVD 2004, 2-2.)

7 Mitä voimme oppia jalkapallon historiasta?

7.1 1. Maan kulttuuri ja luonne heijastavat jalkapallon identiteettiä

Jokainen jalkapallon menestystarina on ollut kiinteässä suhteessa maan kulttuuriin ja luonteeseen.

Englanti voitti vuoden 1966 maailmanmestaruuden juoksuvoimalla ja taistelutahdolla, vapaamielinen ja luova Hollanti jalosti totaali-jalkapallon ja voitti vuonna 1988 Euroopan mestaruuden, Saksa on vuoden 1954 maailmanmestaruudesta saakka tunnettu organisoituna joukkueena, joka pystyi tekemään totaali-jalkapallosta menestyksekkäämpää kuin Hollanti, Brasilia tuli jo vuoden 1938 kisoissa tunnetuksi ilosta ja sambastaan. Toisaalta esimerkiksi italialaisen passiivisuuden on nähty johtavan liian puolustusvoittoiseen pelitapaan ja englantilaisen epävarmuuden riskien välttämiseen. Menestyksen on aina kruunannut joka kerta myös ajan henkeä noudatellut valmennusfilosofia ja toimintatapa. Maajoukkueiden pelitavat ja identiteetit ovat myös heijastuneet kansallisiin sarjoihin, vaikka nykypäivänä lisääntyneen pelaajaliikenteen vuoksi myös sarjat ovat kokeneet muutoksia. Esimerkiksi Arsenal on pelannut Englannin Valioliigaa joukkueella, jossa ei ole yhtään brittiläistä pelaajaa.

7.2 2. Taistelu tuloksen ja taiteen välillä

Läpi jalkapallon historian ovat kannattajat, valmentajat, pelaajat, media ja kaikki sidosryhmät pelin ympärillä käyneet väittelyä siitä, pelataanko jalkapalloa vain tuloksista. Kovasti taistellut Länsi-Saksa voitti taitavan Unkarin vuoden 1954 MM-loppuottelussa, Helenio Herrera teki tulosta 1960-luvun Interissä catenacciollaan, Brasilia voitti vuonna 1994 kultaa eurooppalaisella pelitavalla ja niin edelleen. Kaikki tarinoita, jotka tulevat elämään jalkapallon historiassa samalla tavalla kuin keskustelu tuloksen ja taiteen välillä. Varmaa on kuitenkin se, että suuria voittoja ei oteta ilman taitoa ja useimmiten voittaja on se, joka onnistuu yhdistämään taidon oikeassa suhteessa organisoituun jalkapalloon. Tässä kohdin on hyvä muistaa, että nyt puhutaan vain huippu-urheilusta ja tuloksenteosta. Juniorijalkapallon tehtävänä on kasvattaa pelaajia, jotka pystyvät pelaamaan pelitavassa kuin pelitavassa.

7.3 3. Pelataanko systeemiä vai jalkapalloa?

Edellistä kohtaa lähellä oleva keskustelunaihe on myös ollut se, onko pelaajat valjastettu vain osaksi systeemiä, vai luovatko pelaajat systeemin. Unkarin ihmejoukkue loi 1950-luvulla totaali-jalkapallon alkeet yhdessä valmentaja Gustav Sebesin kanssa. Pari vuosikymmentä myöhemmin Valeri Lobanovski vei tieteellisen jalkapallon pitkälle Kiovassa. Hänen joukkueensa olisi osannut pelata vaikka silmät suljettuna. Niin syvällä olivat raiteet pelaajien selkärangassa. Argentiinan päävalmentaja César Menotti kutsui robottijalkapalloa oikeistolaiseksi ja väitti sen kasvattaman käyttökelvottomia idiootteja, jotka menevät systeemin mukana. Selvää on, että menestyä voi sekä Sebesin että Lobanovskin tavoilla. Jokainen valmentaja voi valita toisen ääripään tai jotain sen välistä, mutta juniorijalkapallossa robottiajattelu on syytä unohtaa.

7.4 4. Väkimäärä ei takaa menestystä

Meksikossa on 107 miljoonaa asukasta, Argentiinassa 39 miljoonaa. Silti maiden jalkapallokulttuurin ja menestyksen välillä on suunnaton kuilu jälkimmäisen hyväksi. Vastaavia esimerkkejä löytyy loputtomiin, mutta kaikki puhuvat yhden asian puolesta: väkimäärä ei takaa menestystä. Enemminkin kyse on siitä, mikä asema jalkapallolla on historian saatossa maahan muodostunut, miten valtio on jalkapalloon suhtautunut ja sitä tukenut, miten maan oma luonne tukee joukkuepelejä ja nimenomaan jalkapalloa sekä luonnollisesti valtion vakaus. Se, että Euroopan mestaruus on jaettu lähes joka kerta eri maalle kertoo siitä, kuinka vahva jalkapallon asema ympäri maanosaa on. Esimerkiksi jääkiekon kaltaisessa marginaalilajissa vastaavaa tason laajuutta ei ole.

7.5 5. Säännöt vaikuttavat pelin luonteeseen

Käsi kädessä pelillisen evoluution kanssa on kulkenut myös sääntöjen kehitys. Muinainen brittien kansanjalkapallo edeltäjäineen on oma lukunsa, mutta jo jalkapallon varhaisista ajoista lähtien, on käyty kiivasta väittelyä siitä, miten peliä pelataan. Kuinka monta pelaajaa tai leveä kenttä, saako pelata käsin tai potkia jaloille, mikä on paitsio, minkälaisella nurmella tai pallolla pelataan ja kuka saa pelata, entä kuinka monta pistettä saa voitosta? Nämä kaikki ja kymmenet ja kymmenet kysymyksen ovat vaikuttaneet pelin luonteeseen ja tulevat ikuisesti vaikuttamaan.

7.6 6. Onko menestys kaikki kaikessa?

Jalkapallon historiaa ei tulisi missään nimessä tarkastella vain voittojen ja tappioiden kautta. On totta, että voittajat muistetaan, mutta kaiken takana on kulttuuri, joka saa ihmiset vuodesta toiseen stadioneille ja innostumaan pelistä.

8 Jalkapallo 2000-luvulla

Miten jalkapallo on muuttunut historian saatossa? Tätä kysymystä voi tarkastella lukuisista eri näkökulmista aina siitä, kuinka pelistä on tullut miljardibisnestä pelin sisällön kehitykseen. Käsittelen tässä osiossa ensisijaisesti pelin ja siihen liittyvän harjoittelun uusia tuulia.

2000-luvulla maailmanmestaruuden ovat voittaneet Brasilia, Italia ja Espanja. Näistä voitoista jokainen on kertomus oman maansa pelillisestä identiteetistä ja sen maksimoimisesta. Ammatillisessa mielessä kiinnostavin ja eniten jalkapalloilevaa maailmaa muuttanut menestystarina on Espanjan. Maan jalkapallojoukkueen pallon hallintaan perustuva pelitapa jäljittelee FC Barcelonan ja on sitä kautta totaalijalkapallon perillinen. Olivathan hollantilaiset Rinus Michells ja Johan Crüff tuomassa ajatustapaa Kataloniaan.

Se, miten Espanja on onnistunut hiomaan totaalijalkapallon toimivaksi aikana, jolloin tila ja aika ovat entistä niukemmassa, on kertomus jalkapalloilun tieteellistymisestä ja pelin teknisen, taktisen, fyysisen sekä henkisen ulottuvuuden systemaattisesta kehittämisestä käsi kädessä. Muutos uudenaiseen ajattelutapaan on kulminoitunut erityisesti 2000-luvun vaihteeseen. Vaikka me Suomessa pidämme eurooppalaista jalkapalloa arvossamme, karu fakta on, että tälle vuosituhatluvulle tultaessa maanosamme huippusarjoissa edettiin paikoin hyvinkin vanhanaikaisilla valmennusmetodeilla. Kun menestysvalmentaja José Mourinho aloitti päävalmentajauraansa Uniao de Leiriassa, kiinnitti hän erityisen huomion siihen, kuinka Portugalin liigassa oli tapana rakentaa kunto juoksemalla elokuisin metsässä. Eikä hän todellakaan ollut yksin asian kanssa, sillä perinteistä tapaa harjoitella jalkapalloa oli alettu tutkia, analysoida ja kehittää useissa yliopistoissa ympäri Eurooppaa. (Loureco 2004, 75.)

Analyysi nykyjalkapallosta antaa meille oudon ja odottamattoman todellisuuden: jalkapalloharjoittelu on monilta osin epätarkoituksenmukaista. Ongelma ei rajoitu vain harjoitteluun, vaan aiheuttaa ongelmia myös metodologian alueella. Nykynäkemys perustuu paljolti aikaisempiin tapoihin, uskomuksiin, näkemyksiin ja ajan myötä kehittyneisiin harjoitusmetodeihin, jotka eivät kuitenkaan johda parhaisiin ratkaisuihin ja menestykseen pelaajien valmennuksessa. Kun puhutaan jalkapallovalmennuksesta, viittaamme kokonaisvaltaiseen prosessiin, missä niin fyysiset, koordinatiiviset kuin kognitiiviset osa-alueet on otettava huomioon. Jalkapallossa tämä prosessi perustuu pohjimmiltaan fyysisiin, teknisiin, taktisiin ja psyykkisiin sovelluksiin. Eri osa-alueiden toistot, kokonaismäärä ja luonne johtavat pelaajien kehittymiseen riippuen suuresti harjoituskuormituksesta ja käytetyistä menetelmistä.

(Martinez Garcia 2003, 3.)

Yllä olevat sanat ovat espanjalaisen fysiikkatutkijan- ja valmentajan Juan Luis Martinez Garcian, joka vuonna 2003 teki väitöskirjan (Cuantificacion y control de la carga de entrenamiento en el futbol) jalkapallon fyysisestä harjoittelusta ja sen kehittämisestä. Tämä teos on ollut merkittävässä osassa kehittämässä uudenlaista harjoittelukulttuuria ja luonut pohjia uudentalaiselle harjoittelufilosofialle Euroopassa. Miksi olemme vieneet harjoittelun kauas itse pelistä? Jalkapallo tarvitsee oman harjoitusmetodologiansa, jonka sisällöt perustuvat siihen itseensä. Pelaajan kokonaisvaltainen kehittäminen ja kehittyminen edellyttävät, että tekniset-taktiset, fyysiset ja psykologiset osa-alueet ovat aina läsnä ja sisältyneinä harjoituksiin. Harjoittelun suunnittelussa tämän huomioiminen edellyttää, että niin pelaajien lukumäärä, tila, säännöt ja tavoitteet sisältävät kokonaisvaltaisen toimintatavan. Tämä lähestymistapa vastaa enemmän pelitilannetta.

(Martinez Garcia 2003, 4.)

Ehdoton kulmakivi modernissa jalkapallovalmennuksessa on kehittää pelaajan havainto-motorista kehitystä. Havaitseminen on tietoisesti ohjattua aivojen toimintaa. Aistien välittämät viestit kulkevat tuovia (sensorisia) hermoratoja pitkin aivoihin ja muuttuvat aistimuksiksi, joille aivot hakevat tietyn mielikuvaksi. Sitten ne yhdistyvät aivoissa oleviin samantapaisiin aistimuksiin uuden liikkeen tai taidon mielikuvaksi. Näiden liikkeiden ja taitojen toteuttaminen vaatii vievien (motoristen) hermoratojen aktivointia. Käytännössä kyse on siis siitä, että pelaaja havaitsee kentällä tilanteen, johon hänen on reagoitava. Viesti tästä tilanteesta menee hänen aivoihinsa, jossa tapahtuvat prosessin seurauksena pelaajan lihakset toimivat. Jotta tämä ketju olisi mahdollisimman nopea ja pelaajan päätös sekä toiminta oikea kulloiseenkin tilanteeseen, on pelaajan harjoiteltava oikealla tavalla - nimenomaan jalkapallon ehdoilla. Erityisesti tämä korostuu lasten urheilussa ennen kahdentoista vuoden ikää, kun lapsi on herkimmillään oppimaan motorisia perustaitoja, mutta on oleellista kaiken ikäisille jalkapalloilijoille.

(Forsman, Lampinen 2008, 77).

Looginen pelianalyysi jalkapallosta kertoo, että ei ole yhtä tai kahta tunnettua tunnuspiirrettä, jotka kuvaisivat jalkapalloa, vaan sarja jatkuvasti toistuvia erilaisia tapahtumia pelin aikana. Pelaajien rooli pelissä on kohdata ja analysoida useita uusia erilaisia tilanteita (mentaalinen vaihe) ja löytää niihin ratkaisu (motorinen vaihe). Kunkin suorituksen toteutusvaiheessa on olemassa pelaajan korjausmekanismi, jotka auttavat pelaajaa analysoimaan ja ymmärtämään suoritustaan sekä täydellistämään sitä. Oleellista onkin sisäistää neljävaiheinen ketju, jonka aloittaa mentaalinen vaihe (havainto, analyysi ja päätöksenteko) sekä motorinen vaihe (toiminta), kun motorinen vaihe on ohi, saa

pelaaja suorituksestaan palautteen. Mitä paremmin pelaaja kykenee omaa suoritustaan kehittämään ja analysoimaan, sitä paremmin prosessin muuntelu ja täydellistäminen onnistuvat.

(Martinez Garcia 2003, 5.)

Annan esimerkin. Pelaaja X laukoo kahdenkymmenen minuutin pelin jälkeen vasemmalta kulmalipulta maata pitkin tulleen keskityksen rangaistuspiikun kohdalla oikeaan tolppaan. Hän liikkui taktisesti tilanteeseen oikein aloittamalla liikkeen rangaistusalueen kaarelta, tekemällä välissä pienen pysähdysten ja jatkamalla salamannopeasti matkaa puolustajan tiputtua kyydistä. Pelaaja valitsi (mentaalin vaihe) kuitenkin potkutekniikakseen ulkoteräpotkun, joka johti siihen, että pallo kiersi oikean tolpan ulkolaitaan ja siitä päätyrajan kautta yli. Pelaaja X sai hyvin samankaltaisen maalipaikan ottelun 89. minuutilla ja onnistui sijoittamaan pallon oikean jalan sisäsyryllä etukulmaan. Martinez Garcian prosessi oli toiminut. Pelaaja oli analysoinut motorisen vaiheensa oikealla tavalla ja pystyi kehittämään suoritustaan jopa pelin loppuvaiheella siten, että tuloksena oli maali. Kyse on karkeasta esimerkistä ja on ymmärrettävä, että vastaavia tilanteita, joissa mentaalinen ja motorinen vaihe ovat kytköksissä tulee pelaajalle minuutti minuutin jälkeen pelissä. Käytännössä jokainen askel on pelaajalle pieni ketju mentaalisesta motoriseen vaihteeseen.

9 Miten taito syntyy?

Suurin uhka ja haaste jalkapalloilijan tekniikan kehittymiselle piilee lapsuusvaiheessa. Lapsella on oltava pienestä pitäen mahdollisuus liikkua niin paljon kuin lapsi haluaa. Monipuolisen leikin ja liikkumisen kautta kehittyvät lapsen motoriset perustaidot, jotka rakentuvat perusliikkumisen eli kehon asentojen ja liikkeiden muodostamalle pohjalle. Perusliikkumisen kehittyminen luo pohjan kaikille toiminnoille.

(Forsman, Lampinen 2008, 39-40.)

9.1 Mitä taito on?

Taitavuudessa on hyvin pitkälti kyse siitä, miten tehokkaasti tuovat ja vievät hermoradat lähettävät viestejä keskushermostoon ja sieltä takaisin lihaksiin. Mitä paremmin keskushermoston neuraaliset yhteydet toimivat, sitä paremmin pelaaja kykenee koordinoimaan liikkeitään ja jäsentämään osaamistaan erilaisissa pelitilanteissa. Kun liikkeet opitaan alusta asti tekemään ihannesuoritusten mukaisesti ja niistä tulee automaattinen tapa reagoida, ne heijastuvat koordinoitusti tasapainoisuutena ja rytmikkyytenä. Jos koordinaatiokyky ei ole kehittynyt riittävästi, seuraa monia ongelmia. Mitä huonommin liike on opittu, sitä nopeammin liike purkautuu.

(Kemppinen, Sunila 2005, 28.)

Taito on liikkeiden tekemistä rytmisesti oikein. Taitava suoritus on jatkuvaa toimintaa, joka koostuu toisiaan oikeaan aikaan seuraavista vaiheista. Mitä taitavampi suoritus on, sitä vähemmän tietoista toimintaa suoritus vaatii. Taitava suoritus ei myöskään vaadi niin paljon ulkoisia vihjeitä ja palautetta kuin taitamaton suoritus. Taitavaan suoritukseen liittyy ennakointi ja suorituksen korkean tason säilyttäminen myös vaikeissa olosuhteissa. Taitava suoritus on aina oppimisen tulos ja vaatii paljon toistomääriä automatisoituakseen.

(Forsman, Lampinen 2008, 75.)

Jalkapalloa pidetään vaikeimpana pallopelinä, koska sen pelaaminen tapahtuu pääasiassa jaloilla, jotka sijaitsevat motorisista aivokeskuksista selvästi kauempana kuin kädet. Jalkojen liikehermoratojen muodostaminen vaatii käsiin nähden moninkertaisen työn. Tämän vuoksi jalkapallon harjoittelu kannattaa aloittaa mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Viimeistään noin kuuden vuoden iässä.

Taitojen kehittämiseen on varattava vähintään noin kymmenen vuotta aikaa.

(Kemppinen, Sunila 2008, 145.)

9.2 Taitavuuden osatekijät

Taitavuuden osatekijöiksi kutsutaan perustekijöitä, jotka ovat pohjana eri lajien perustekniikan oppimiselle. Nämä 12 tekijää määrittävät sen, kuinka hyvät motoriset perusedellytyksen pelaajalla on tulevaisuudessa pelata hyvää jalkapalloa. Seuraavassa esitellään taitavuuden osatekijät sekä se, miten ne näkyvät pelissä.

1. Rytmikyky - Osaako pelaaja rytmittää liikkumistaan kentällä?
2. Ketteryyskyky - Kuka ehtii nopeimmin metrin päässä olevaan irtopalloon?
3. Suuntautumiskyky - Pystyykö pelaaja hahmottamaan pelikentän ja liikkeensä siellä?
4. Muuntelukyky - Onnistuuko haltuunotto vaikka asento ei olekaan normaali?
5. Erilaistumiskyky - Tietääkö pelaaja, milloin potkaistaan nilkalla ja milloin sisäterällä?
6. Erottelukyky - Milloin potkaistaan kovemmin, milloin sijoitetaan?
7. Ennakointikyky - Osaako pelaaja ennakoida ensimmäisen kosketuksen tyhjään tilaan?
8. Reaktiokyky - Kuka iskee epänormaalisti pompanneen pallon nopeimmin maaliin?
9. Tasapainokyky - Pysyykö pelaaja pystyssä vaikka kylkeen isketään?
10. Ohjauskyky - Osunko sivuverkkoon vai meneekö veto metrin ohi?
11. Yhdistelykyky - Pystyykö pelaaja vielä haltuunoton jälkeen laukomana pallon maaliin?
12. Liikkuvuus - Kuinka monta maalia pelaaja pystyy tekemään jalalla lantion yläpuolelta?

(Forsman, Lampinen 2008, 53.)

Lapsuudessa on tärkeää taidon yleisten edellytysten kehittyminen monipuolisen harjoittelun kautta. Monipuolinen harjoittelu tarkoittaa harjoittelua, jonka kautta kaikki taitavuuden osatekijät kehittyvät ja se voidaan toteuttaa joko yhden tai useamman lajin kautta. Olennaista on, että harjoittelussa otetaan tietoisesti huomioon kaikkien taitavuuden osatekijöiden kehittäminen. Taitavuuden osatekijöiden kehittyminen edellyttää liikkumista virikkeisessä ympäristössä, jossa taitavuuden eri osatekijät saavat kehittäviä ärsykeitä. Lasten tuleekin harrastaa päivittäin monipuolista liikuntaa neljästä kuuteen tuntia. Tämä mahdollistaa sekä taitopohjan kehittymisen että liikunnallisen elämäntavan oppimisen. (Forsman, Lampinen 2008, 41.)

Taitavuuden osatekijöiden hallitseminen on pohja hyvälle hermostolliselle toiminnalle, joka luo kyvyn selviytyä vaikeistakin pelitilanteista ja jäsentää peliä nopealla ja mielekkäällä tavalla. Kun jalkapallotaitoja on harjoiteltu riittävästi, tulevat ne esiin automaattisesti. Apuna tässä ovat kinesteettiset aistikanavat, jotka vastaanottavat erilaisia aktiviteetteja ja lähettävät ne käsiteltäviksi keskushermostoon. Keskushermosto koordinoi koko hermoston toimintaa ja koostuu aivoista sekä selkäytimestä, joissa sijaitsevien hermosolujen (neuronien) avulla saamme tietoa, mitä kehossamme ja sen ulkopuolella tapahtuu. Jokainen liike saa alkunsa sensomotorisista yksiköistä. Aivoissa syntyy tällöin viestejä, jotka kulkevat hermostoa pitkin lihaksiin ja kertovat niille, miten toimia. (Kemppinen, Sunila 2005, 28.)

Automaattisesta motorisesta toiminnasta ovat hyviä esimerkkejä autolla ajaminen ja polkupyörällä liikkuminen, jotka ovat hyvin automaattista toimintaa. Tällaisessa automatisoituneessa toistamisessa toimii automaatio, jolloin tutut toistuvat aistimukset voivat jäädä takaa alalle eikä niihin enää reagoida samalla tavalla kuin ennen. Kun jalkapalloilijalle on automatisoitunut runsaasti jalkapallossa tarvittavia liikekuvamalleja, voi hän kiinnittää huomionsa entistä mutkikkaampiin asioihin, koska hän kykenee suuntaamaan yliopitut aspektit automaattisen tarkkaavaisuuden alueelle. (Kemppinen, Sunila 2005, 30.)

9.3 Taitavuuden osatekijät ja Pelé

Yksi hyvä esimerkki taitojen lapsuusiän optimaalisesta harjoittelusta on yhden kaikkien aikojen jalkapalloilijan Pelén tarina. Hän kertoo lapsuusvuosistaan Brazilian Baurussa näin: ”Ystäväystyini monien lähinaapuruston lasten kanssa - mustien valkoisten ja jopa joidenkin japanilaisten kanssa. Halusin leikkiä koko ajan. Puutalomme pihassa kasvoi viiniköynnöksiä, mangopuu ja sokeriruokoa. Olin kova syömään mangoja. Ne ovat vieläkin herkkuani! Kaverimme tulivat pihalle ja keksimme leikkejä, järjestimme jopa

pienoissirkuksen. Puun oksat olivat trapetsimme, ja otimme hirveitä riskejä. Äitini ja isoäitini eivät pitäneet näistä leikeistä yhtään. Kaipasin tilaa ja piha oli liian pieni. Siirryin kadulle. Onnellinen on se lapsi, joka saa leikkiä kadulla! Pian katu talomme ulkopuolella ei enää riittänyt sekään, joten aloin uskaltautua kauemmas.”

(Pelé, Duarten, Bellos 2006, 21.)

”Rakastimme uimista. Baurussa saattoi tulla hyvin kuuma, ja menimme joelle, joka kulki lähellä Noroesten (koillista) rautatietä. Rautatie sponsoroi isäni jalkapalloseuran kilpailijaa. Parasta uimapaikassa oli pieni vesiputous. Vietimme kokonaisia iltapäiviä pelkästään laiskotellen. Pinnasimme koulusta nauttiaksemme joen ja uimisen riemuista, se oli tavallista siihen aikaan. Eräänä päivänä se oli kuitenkin kostautua minulle vakavasti. Olin uimassa kavereiden kanssa ja Zinho-niminen iso poika yritti vetää minut joen yli. Minun täytyi potkia, kun hän liikutti käsiä. Joen puolella välissä liikkeemme sotkeutui, kun pitelin häntä jaloista. Aloimme vajota ja nielimme paljon vettä, koska olimme uupuneita. Olimme hukkuja. Rannalla seisovat pojat eivät voineet tehdä mitään ja huusivat, kunnes eräs mies tuli paikalle ja ojensi meille kepin vetääkseen meidät ylös. Hän pelasti meidät. Muistan ajatelleeni jälkeenpäin, että Jumalan on täytynyt vartioida minua aivan samalla tavalla kuin silloin, kun olin pudota junasta.”

(Pelé, Duarten, Bellos 2006, 21.)

”Kun muistelen noita aikoja, leikeissämme oli kuitenkin jonkinlaista viattomuutta, vaikka jouduimmekin niiden takia joskus vaikeuksiin. Nykyään ei ole paljon lapsia, jotka voivat leikkiä kadulla, tunnistavat mangopuun ja saavat juuri syödä juuri puusta pudonneita mangoja, nautiskella niistä istuskellen maassa välittämättä käsivarsia pitkin valuvasta hedelmämehestä.”

(Pelé, Duarten, Bellos 2006, 24.)

”Jalkapallo oli läsnä kaikkialla varttuessani. Kun pelasin kavereiden kanssa pihalla tai kadulla, ympärillämme pelattiin aina. Tavallisesti hieman isommat pojat olivat järjestäneet pelit. Halusimme kavereitteni kanssa kiihkeästi mukaan peleihin, mutta heidän joukkueisiinsa ei päässyt helposti. He sanoivat, että olen liian laiha. Se on totta. Olin poikasena pieni ja hontelo. Silloin minut suljettiin ensimmäisen kerran pelistä, mutta se sai minut vain haluamaan entistä enemmän mukaan peliin. Pelit eivät tarjonneet ainoastaan mahdollisuutta viettää aikaa ystävien kanssa ja koetella taitoja heitä vastaan. Löysin myös ensimmäisen kerran riemun, jonka saa pallon hallitsemisesta, kun sen saa liikkumaan sinne minne haluaa sillä nopeudella kuin haluaa. Se ei aina ollut helppoa sukista tehdyllä pallolla. Jalkapallosta tuli pian muutakin kuin ajankulua, siitä tuli pakkomielle.”

(Pelé, Duarten, Bellos 2006, 27-28.)

Pelén tarina kertoo sen, kuinka taitavuuden osatekijät olivat läsnä hänen lapsuutensa arjessa. Ketteryys kehittyi, kun hän kiipeili mangopuissa, tasapaino, liikkuvuus ja rytmikyky sirkustempuissa, suuntautumis- ja ennakointikyky piha-alueen hipoissa, muuntelu- ja ohjauskyky pelatessa erilaisilla palloilla ja yhdistelykyky uidessa eri asennoissa kovassa virtauksessa, erilaistumis- ja erottelukyky lukuisissa pihapeleissä epätasaisella alustalla (millä tekniikalla ja kuinka kovaa osun palloon). Useissa peleissä ja leikeissä olivat varmasti läsnä taitavuuden jokaiset osatekijät eikä niiden aktivoimiseksi tarvittu ylimääräisiä välineitä - usein mielikuvitus riitti. Nämä taidot antoivat Pelélle mahdollisuuden ponnistaa eteenpäin jalkapallourallaan.

On myös tärkeää, että lapsi saa - kuten Pelé - itse määrittää kehitymisnopeuttaan. Usein taitojen opetteleminen tehdään liian monimutkaisesti, kun parempi olisi vain keskittyä riittävän yksinkertaisiin harjoitteisiin. Peruspallonkäsittelyyn ja yksinkertaisiin kehon liikkeisiin. Esimerkiksi syöttö- tai laukaisutaitoa ei pitäisi harjoitella liikkuvaan palloon ennen kuin ne kyetään tekemään paikaltaan. Perussääntönä on, että kullekin yksittäiselle liikesarjalle tulisi ensi vaiheessa noin 300 toistoa. Yhden motorisen taidon oppiminen johtaa kokeilemaan toista, haastavampaa taitoa.

(Kemppinen, Sunila 2005, 29.)

9.4 Herkkyyskaudet harjoittelun tukipilarina

Taitavuuden harjoittaminen tulee aloittaa mahdollisimman aikaisin lapsuudessa, sillä hyvä taitopohja on aina edellytyksenä parantuneen motorisen oppimiskyvyn hyväksikäytölle seuraavissa ikävaiheissa. Ensimmäisten koordinoitujen liikkeiden omaksumiskausi on jo kolmen kuukauden ja yhden vuoden välillä. Yhden ja kolmen ikävuoden välillä lapsi oppii monenlaisia perusliikkeitä. Lapsen ensimmäistä motorista herkkyysvaihetta (0-6-ikävuotta) voidaan liikunnallisten taitojen opettamisessa käyttää monella tapaa hyödyksi. Pikkulapset reagoivat riittävän varhaisessa vaiheessa aloitettuun systemaattiseen motoriseen harjoitteluun hyvin, koska heidän keskushermostonsa on vielä joustava eli aivotoiminta ei ole vielä vakiintunut. Aivojen koosta 90 prosenttia valmistuu noin neljän vuoden ikään mennessä. Noin seitsemän ikävuoden kieppeillä aivotoiminta mukautuu muuttumattomaksi ja lasten reagointi aistimuksiin vakiintuu. On tärkeää, että tämänikäiset lapset saavat runsaasti sensomotorisia ärsykeitä omasta kehostaan ja ympäröivästä maailmasta näkö-, tunto- ja ääniaistimuksina. Parhaiten lapsen motoriseen kehitykseen voidaan vaikuttaa kolmen, neljän ja viiden vuoden ikäisenä.

(Kemppinen, Sunila 2005, 40.)

Seitsenvuotias lapsi hallitsee jo kokonaisvaltaiset yksinkertaiset liikkeet. Hän ei kuitenkaan hallitse vielä sellaisia liikkeitä, joissa on useita erilaisia vaiheita tai vaaditaan kehon ääriosien taidollista käyttöä. Liikkeen koordinoiminen aikapaineessa sekä ajallinen ja avaruudellinen kinesteettinen erottelukyky kehittyvät kuuden ikävuoden jälkeen. Näin ollen suoritukset, joissa tarvitaan oikeaa ajoitusta tai kykyä hahmottaa etäisyyksiä tai suuntia, ovat vaikeita. Tässä iässä on hyvin tärkeää harjoitella liikenopeutta. Jokaiseen harjoitukseen tulisi kuulua nopeusosuus, jonka aikana tehdään erilaisia nopeita jalkojen ja käsien hermotukseen tähtääviä nopeusharjoitteita, joissa suorituksen kesto ei saisi kerralla ylittää kuutta sekuntia.

(Kempainen, Sunila 2005, 44.)

Noin kymmenen vuoden iässä aikaisemmin tunnetut liikemuodot kehittyvät huomattavasti - kyky vaihdella jännitystä ja rentoutta sekä rytmikyky kehittyvät koordinaatiota parantavaksi tekijäksi. Tämä ikävaihe on koordinaatiivisten tekijöiden todellinen herkkyysvaihe. Lapset oppivat tällöin uusia liikemalleja herkemmin ja nopeammin kuin koskaan aiemmin. Erityistä huomiota on kiinnitettävä jalkojen hermotukseen, mikä merkitsee runsaiden askeltamis-, rytmihyppy-, juoksu- ja muiden koordinaatiivisten ominaisuuksien harjoittelua.

(Kempainen, Sunila 2005, 45-46.)

Kaksitoistavuotiaaksi asti lapsi oppii uusia liikkeitä lähinnä asento- ja liikeaistien avulla - proprioseptisten kykyjen avulla. Tämän jälkeen hallitsevaksi tekijäksi tulee näköaisti, joten vastustajan mukana olemista voidaan lisätä harjoittelussa oleellisella tavalla. Tämä edellyttää kuitenkin riittävää taitotasoa. Tämän vuoksi 12-15-vuotiaiden harjoittelun suunnittelun lähtökohtana pitäisi olla se, mitä pelaajat osaavat. Suoritus- ja kilpailuvalmiuden kehittäminen eivät tapahdu toivotulla tavalla, jos perustaidoissa on merkittäviä puutteellisuuksia. Erityisen tärkeää on huomioida murrosiän ja sitä kautta nopean pituuskasvun alkaminen. Ääritapauksissa biologisen kasvun erot voivat olla jopa kuusi ikävuotta. Oleellista tässä iässä on se, että lapset alkavat tuottaa myös maitohappoa lihaksiinsa. Näin valmentajan on otettava harjoittelussa aikaisempaa tarkemmin palautusajat huomioon eikä hän saa esimerkiksi juoksuttaa pelaajiaan puhki ennen taitoharjoittelua. Puberteetti-ikänsä loppupuolella, kun kasvupyrähdys on ohi, hermoston kasvu saavuttaa lihasten kasvun, jolloin liikkeiden tiedostaminen ja hallinta palaavat ja kehittyvät entisestään voiman kasvun myötä.

(Kempainen, Sunila 2005, 47-48.)

HARJOITETTAVA OMINAISUUS	6 v	9 v	12 v	15 v	18 v	21 v
Nivelten liikkuvuus	XXXXXXXXXX					
Motorinen oppiminen	XXXXXXXXXX	XXXXXXXXXX				
Tasapaino, ketteryys	XXXXXXXXXX	XXXXXXXXXX				
Koordinaatio		XXXXXXXXXX				
Liikenopeus	-----		XXXXXXXXXX			
Kimmoisuus	-----		XXXXX	XXXXXXXXXX	XXXXXXXXXX	XXXXXXXXXX
Nopeusvoima	-----		XX	XXXXXXXXXX	XXX	
Aerobinen kestävyys	-----			XXXXXXXXXX	XXXXXXXXXX	XXXXXXXXXX
Anaerobinen kestävyys		-----			XXXXXXXXXX	XXXXXXXXXX
Maksimivoima					XXXXXXXXXX	XXXXXXXXXX
Lihaskestävyys	-----					
HARJOITUSVAIHEET	YLEINEN		LAJIKOHTAINEN		HUIPULLE	
	Taidon edellytykset		Taidon opettaminen		Taidon hiominen	
----- valmistava harjoitus	6 - 12 v		13 - 15		16 - 20 v	
	Koordinaatio-taito		Nopeus		Kestävyys	
XXXXXX herkkyyskausi						
	Monipuolisuus-tasapaino		Kimmoisuus		Voima	
----- harjoittelu						
	Taitava ja ketterä		Kimmoisa		Voimakas ja kestävä	

Herkkyyskausitaulukosta voi tarkistaa, mitä on oleellista harjoitella missäkin iässä. Kuten taulukko kertoo, on taidon kehittymisen aika ennen kahtatoista ikävuotta. Herkkyyskaudet antavat suunnan harjoittelulle, mutta oleellista on kuitenkin aina ottaa huomioon myös pelaajan kypsyytaso ja harjoittelutausta. Herkkyyskaudet eivät myöskään tarkoita, että niiden aikana harjoiteltaisiin vain herkkyyskaudella olevia ominaisuuksia. Myös muita ominaisuuksia tulee joko ylläpitää tai tehdä niihin liittyen valmistavaa harjoittelua.

(Forsman, Lampinen 2008, 75.)

Alla vielä herkkyyskausitaulukko, jossa on tarkemmin ryhmitelty esimerkiksi taitavuuden osatekijöitä ikäluokittain.

	6-8	8-10	10-12	12-14
Koordinaatio	x	xxx	xxx	xx
Liikkuvuus	xxx	xxx	xx	x
Kimmoisuus	x	x	xx	xxx
Muuntelukyky	xxx	xxx	xx	xx
Ennakointikyky	xxx	xxx	xx	xx
Reaktiokyky	xxx	xxx	xx	xx
Ketteryyshyky	xx	xx	x	x
Tasapainokyky	xx	xx	x	x
Ajoitus aikapaineessa	xxx	xxx	xx	xx
Liikenopeus	x	xx	xxx	xx
Suuntautumiskyky	xxx	xxx	xx	xx
Rytmiikyky	xx	xx	x	x
Erottelukyky	xxx	xxx	xx	xx
Voima	x	x	xx	xx
Aerobinen kestävyys	x	x	xx	xx
Anaerobinen kestävyys		x	x	xx
Lihaskestävyys	x	xxx	xxx	xxx
Maksimivoima			x	xx

(Kempainen, Sunila 2005, 45.)

9.5 Perustekniikka

Perustekniikaksi voi jalkapallossa kutsua pelin teknisiä ydinasioita, kuten erilaisia syöttöjä, laukauksia, keskityksiä, puskuja, haltuunottoja, harhautuksia, käännöksiä ja niin edelleen. Perustekniikan päälle rakentuu urheilijalle henkilökohtainen tyyli, joka riippuu urheilijan anatomiasta, liikkuvuudesta ja fyysisistä ominaisuuksista. Persoonallisen tyylin takia lajin perustekniikka näyttää eri urheilijoilla erilaiselta. Tekniikan kehittyminen vaatii paljon laadukkaita toistoja. Riittävän toistomäärän saavuttaminen kysy aikaa ja kärsivällisyyttä. Uuden tekniikan oppiminen vaatii karkeasti 10 000 toistoa, minkä jälkeen tekniikka on automatisoitunut ja pystytään toistamaan vakio-olosuhteissa - esimerkiksi jalkapallossa tutussa ympäristössä ilman suurempia suorituspaineita tutuilla välineillä. Jotta tekniikkaa pystytään toteuttamaan myös muuttuvissa olosuhteissa ja stressin alla, vaaditaan karkeasti 100 000 toistoa. Toistomäärien tarve riippuu tekniikan vaativuudesta ja urheilijan taitotasosta. Olennaista on nimenomaan oikeat ja laadukkaat toistot. Oikeiden toistojen tekeminen edellyttää, että valmentaja tuntee tekniikan avainasiat ja kiinnittää niihin huomiota.

(Forsman, Lampinen 2008, 42.)

Uuden taidon oppiminen lähtee liikkeelle suorituksen hahmottamisesta. Suoritus voidaan näyttää urheilijalle esimerkiksi valmentajan tai toisen urheilijan toimesta. Suorituksen hahmottamisen jälkeen harjoittelun alkuvaiheessa urheilija on oppimisen karkeamotorisessa vaiheessa. Tässä vaiheessa syntyy liikemalli suorituksesta ja tyypillistä on suuri virheiden määrä, jolloin palautteenannon merkitys korostuu. Tarvitaan paljon oikeita toistoja, jotta suoritus alkaa sujua ja taito kehittyä. Kun toistoja on tehty riittävästi, siirrytään hienomotoriseen vaiheeseen, jossa karkeat virheet häviävät ja suoritus alkaa olla sujuva. Liike täsmentyy ja tarkentuu, kun toistoja tehdään riittävästi. Tämän jälkeen taito alkaa pikku hiljaa vakiintua ja se pystytään toistamaan helposti vakio-olosuhteissa. Tällöin ollaan suorituksen vakiinnuttamisvaiheessa. Urheilusuorituksen olosuhteet muuttuvat usein esimerkiksi vastustajan tullessa mukaan kuvioihin pallopeleissä. Tällöin suoritus pitää pystyä tekemään myös uusissa muuttuvissa olosuhteissa. Tämä edellyttää taidon hiomista vaikeissa olosuhteissa ja kilpailutilanteissa. Tätä taidon oppimisen viimeistä vaihetta kutsutaan suorituksen mukauttamis-/sopeuttamisvaiheeksi.

(Forsman, Lampinen 2008, 78.)

Korkeatasoinen pallonkäsittely edellyttää hyvää proprioseptiikkaa eli hyvin kehittyntä tiedostamatonta aistia, jonka aistimukset tulevat nivelistä, lihaksista, jänteistä ja nivelsiteistä. Pelaaja kykenee tällöin poikkeavan herkästi aistimaan kehon asentoja ja pallon kosketusherkyyden. Tällainen pelaaja on päässyt pallonkäsittelytaidossa hienomotoriselle alueelle ja hän kykenee käyttämään jalkojen

pienimpiäkin lihaksia hyödyksi esimerkiksi palloa käsitellessään. Pelaajan sensoriset hermosolut lähettävät tehokkaasti viestejä keskushermostoon ja motoriset hermosolut viestejä kehoon, jolloin saadaan aikaiseksi juuri halutunlaisia toimintareaktioita. Onnistuneiden taitosuoritusten kannalta on tärkeää, että keskushermoston neuraaliset yhteydet toimivat riittävän tehokkaasti. Taitosuoritukset on kyettävä tekemään vastustajan häirinnän alaisenakin maksimaalisella tai lähes maksimaalisella vauhdilla. (Kemppinen, Sunila 2005, 31.)

9.6 Maradonan tarina

Diego Maradona, yksi kaikkien aikojen pelaajista, kertoo kirjassaan omista lapsuusvuosistaan ja harjoittelustaan näin: ”Synnyin ja kasvin Villa Fioritossa, köyhälistön asuinalueella Buenos Airesin laitamilla. Villa Fioritossa saimme kamppailla paljon muutakin kuin vastustajiamme vastaan. Aurinko tarjosi omat haasteensa. Äidilläni, La Totalla, joka aina hemmotteli minua, oli tapana sanoa: ”Pelu, jos aiot pelata, pelaa vasta viiden jälkeen, kun aurinko laskee”. Minä vastasin aina: ”Joo, joo, äiti. Älä huoli.” Ja kahdelta lähdin kotoa kaverini El Negron tai serkkuni Beton kanssa, kenen milloinkin, ja varttia yli kaksi olimme jo pelaamassa paahtavan auringon alla - tuli mitä tuli! Me emme välittäneet vähääkään, pelasimme itsemme nälännyksiin. Seitsemän maissa pidimme pienen tauon ja pyysimme vettä jostakin läheisestä talosta ja jatkoimme taas. Pelasimme pimeälläkin. Kun aina joskus kuulen jonkun valittavan, miten jollain stadionilla ei ole kunnon valaistusta, ajattelen: Minä pelasin pimeässä, senkin paskiainen! En sanoisi, että olimme katulapsia, taisimme olla lähinnä sellaisia jättömaan poikia. Jos vanhempamme etsivät meitä, he tiesivät mistä meidät löysi. Siellä me aina olimme - jättömaalla juoksemassa pallon perässä.”

(Arcucci, Cherquis Bialo 2000, 10.)

Kävin Fioriton asemaa vastapäätä sijaitsevaa Remedios de Escalada de San Martínin koulua. Kävin koulua, koska minun täytyi, ja koska en halunnut tuottaa pettymystä isälleni don Diegolle ja äidilleni La Totalle. Ajattelin myös, että koulun kautta voisin päästä mukaan seuraan tai vain pelaamaan jalkapalloa. Tein kaiken, otin jokaisen askeleen pallon perässä. Jos La Tota lähetti minut jollekin asialle, otin mukaani mitä vain, mikä vähänkin muistutti palloa: se saattoi olla appelsiini tai rutattu paperitollo tai joku riepu. Nousin raput ylös sillalle, joka meni rautatien yli, hyppien toisella jalalla, oikealla, ja kuljettaen vasemmalla, tak, tak, tak, mitä tahansa eteen sattui osumaan. Niin minä kuljin kouluunkin. Ohikulkijat tuijottivat minua kadulla hämmentyneinä, mutta ne, jotka tunsivat minut, eivät ihmetelleet. He olivat minun ystäviäni, toisia lapsia, joiden kanssa jaoin kaiken, jopa pizza-palan”.

(Arcucci, Cherquis Bialo 2000, 10-11.)

”Mutta niihin aikoihin, kun olin vasta kehittymässä pelaajaksi, olin hulluna Ricardo ”El Bocha” Bochiniin, Independienten historian parhaaseen pelaajaan. Olin aivan hulluna häneen, ja myönnän, että 70-luvun alkupuolella, kun olin siirtymässä Los Cebollitasista yhdeksänteen divisioonaan, kannatin Independientä Copa Libertadoresissa, koska olin niin Bochinin lumoissa. Bochini... ja Bertoni, hänen legendaarinen joukkueoverinsa Daniel Bertoni. Bochinin ja Bertonin seinäsyötöt painuivat mieleeni niin vakuuttavina, että minusta ne syöttelyt ovat jalkapallohistorian pelinrakentamisen hienoimpia suorituksia. Pidin myös todella paljon Beto Alonsosta, koska minusta meillä vasenjalkaisilla pelaajilla on parempi pelisilmä. Paras esimerkki siitä on Rivelino. Se olikin minusta El Bocha Bochinin ainoa puute. Hän ei ollut vasenjalkainen, mutta hän jujutti jalka pallon päällä puolustajat kumoon. Ajattelin aina: ”Ei voi olla totta, aivan käsittämätöntä. Minun pitää aina harhauttaa. Joudun aina kasvotusten vastustajan kanssa ja minun pitää pelata pallo ohi ja juosta perässä. Bochini ei juossut, hän teki vain pienen vartaloharhautuksen pallon yli, pysyi paikallaan ja vastustajat lensivät persuksilleen. Niihin aikoihin unelmani oli pelata Bochinin kanssa. Sen meni ohi myöhemmin.”

(Arcucci, Cherquis Bialo 2000, 17.)

Maradonasta kehittyi lopulta jalkapallohistoria ehkä kaikkien aikojen paras pallon kuljettaja, eikä ihme. Lukuisat kymmenet tuhannet toistot kävellessä, harjoitellessa pelatessa ja eläessä pallon kanssa ovat pohjana tuon taidon kehittymiselle aina karkeamotorisesta hienomotorisen vaiheen kautta vakiintumiseen. Taitojen lopullisen sopeuttamisen ovat taanneet pelit ensin pihoilla ja sen jälkeen aina suuremmilla ja suuremmilla stadioneilla. Oleellista Maradonan tarinassa on myös vahva eläminen jalkapallokulttuurissa, asioiden pohtiminen ja sisäistäminen. Hän ei lapsuusvuosinaan tarvinnut valmentajaa opettamaan ja näyttämään teknisiä yksityiskohtia jalkapallosta, vaan ympärillä oleva kulttuuri tarjosi tämän luonnostaan ja sai hänet kaiken lisäksi innostumaan ja oppimaan nuo asiat.

10 Taktiikka on kiinteä osa peliä

Taktiikka ymmärretään usein jonain ulottumattomana fiininä yksikkönä pelin sisällä, josta saavat keskustella esimerkiksi vain tietyn auktoriteetin omaavat asiantuntijat televisiossa. Todellisuudessa taktiikka on läsnä jalkapallo-ottelussa jokaisena sekuntina aivan kuin pelin tekninen, henkinen ja fyysinenkin osatekijä. Modernissa jalkapallovalmennuksessa kehitetään näitä pelin kaikkia osia yhden harjoitteen sisällä. Aika, jolloin taktiikkaa opiskeltiin neuvotteluhuoneessa fläppitaululta, fysiikkaa kehitettiin metsässä juoksemalla ja tekniikkaa kiertämällä katse maassa kahta kartiota, pitäisi olla takana päin. Jotta pääsemme taktiikan ytimeen, on ensin tutustuttava siihen, mitkä tekijät vaikuttavat siihen, että pelaajien taktinen osaaminen kehittyy.

Havaitseminen on tietoisesti ohjattua aivojen toimintaa. Aistien välittämät viestit kulkevat tuovia hermoratoja pitkin aivoihin ja muuttuvat aistimuksiksi, joille aivot hakevat tietyn merkityksen. Sitten ne yhdistyvät aivoissa oleviin samantapaisiin aistimuksiin uuden liikkeen tai taidon mielikuvaksi. Näiden liikkeiden ja taitojen toteuttaminen vaatii vievien hermoratojen aktivoitua. Aistit antavat toiminnan aikana palautetta toiminnan ohjaamiseksi ja korjaamiseksi. Puhutaan siis samasta prosessista, johon Martinez Garcia perustaa mentaalisen ja motorisen vaiheensa sekä samasta kiertokulusta, joka toistuu taitoharjoittelussakin. Tärkeimpiä palautteen antajia ovat näkö-, tunto-, kuulo-, tasapaino- ja lihas-/jänneaisti. Havaintomotorinen kehitys edellyttää aistihavaintojen tietoista hyväksikäyttöä liikkumisessa, joka on erittäin tärkeää motorisen kehittymisen kannalta. Tämän oppiminen vaatii käytännön toimintaa eli pienpelejä ja perusliikuntaa, jossa lapsella on mahdollisuus kokeilla tasapainon ylläpitämistä ja tilan käytön eri mahdollisuuksia. Pallopeleissä tämä tarkoittaa muun muassa oman sijoittumisen hahmottamista kentällä suhteessa muihin pelaajiin. Samalla lapsi oppii tuntemaan omaa kehoaan, liikkumismahdollisuuksiaan ja ajoitustaan suhteessa ympäristöön. Lapselle syntyy mielikuvia, joiden avulla hän pystyy ohjaamaan suoritustaan, hyödyntämään liikkeestä ja ympäristöstä saatua palautetta, näkemään oman suorituksensa sekä arvioimaan suorituksen onnistumista.

(Forsman, Lampinen 2008, 77.)

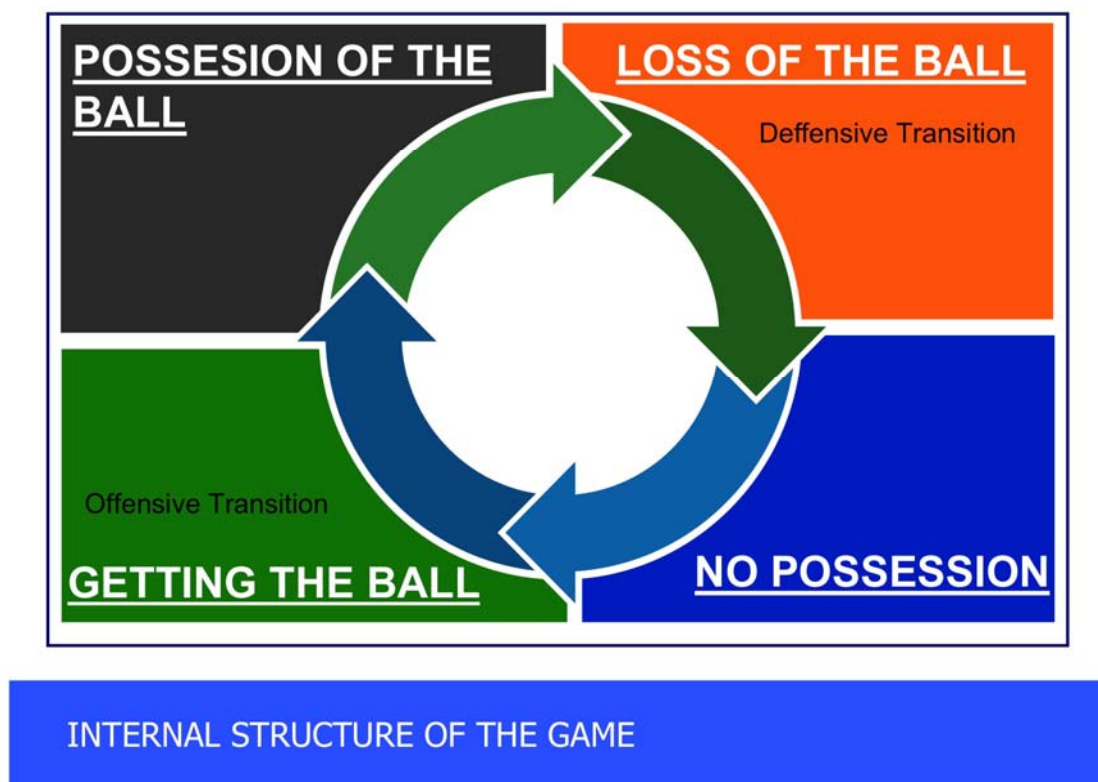
10.1 Pelin kierto espanjalaisittain

Jalkapalloon on luotu myös järjestelmällisiä tapoja kehittää pelaajien taktista osaamista - eli pelikäsitystä. Seuraavassa käymme läpi maailman johtavan pelikäsityksmaahan - Espanjan - toimintatapaa. Maassa laajalti elävän filosofian perustana on jakaa peli pieniin paloihin aina yksi vastaan yksi tilanteista koko kentän pelin opettamiseen saakka. Järjestelmä etenee käsi kädessä pelaajan herkkyykskausien kanssa siten, ettei pelaajalle opeteta liian aikaisessa vaiheessa liian monimutkaisia asioita, jotka vain hidastaisivat oppimista. Kaiken keskiössä on nimenomaan pelin opettaminen. Lähtökohtana on, että pelaajan on jokaisessa pelitilanteessa tehtävä päätös, joka perustuu pelaajan oman ajattelun lisäksi aina myös oman sekä vastustajajoukkueen toimintaan. Näin ollen jalkapalloharjoittelussa ei voida painottaa yleisurheilumaisesti ilman vastustajaa toteutuvaa harjoittelua.

Jotta voimme mennä mallin ytimeen, on ensin käytävä läpi, minkälaisia pelaajia espanjalainen malli haluaa kasvattaa pelikäsityksellisesti pallollisessa pelissä. 1) Pelaajan on jokaisessa pelitilanteessa tiedettävä, missä kentän osa-alueella on pallo ja maali. 2) Pelaajien toivotaan saavan pallo haltuun syöttöpelin seurauksena siten, ettei hän joudu pelaamaan selkä maaliin päin, vaan hänellä on katsekontakti ainakin osittain vastustajan maalia kohti. Näin pelaaja saa laajemman katsontakannan tilanteeseen, mikä helpottaa päätöksentekoa. 3) Ennen pallon haltuunottoa pelaajan tulisi katsoa

ympäriin, jotta hän osaa ennakoida pelitilanteen haltuunoton jälkeen. 4) Kun pelaajalla on pallo, on hänellä käytännössä kolme vaihtoehtoa: a) kuljettaa kohti vastustajan maalia tai suojata palloa, b) syöttää toiselle pelaajalle ja c) laukoa maali. 5) Kun pelaajalla on pallo, on tärkeysjärjestys toiminnassa seuraava, mikäli maalinteko ei ole mahdollista: 1) syöttö vastustajan linjan taakse, 2) syöttö parhaassa asemassa olevalle pelaajalle, 3) syöttö sivuttain, 4) syöttö alaspäin. Kun pelaaja sisäistää nämä asiat, helpottaa se jalkapallon ymmärtämistä. Oleellista kaiken takana on ajan ja tilan hyödyntäminen parhaalla mahdollisella tavalla. Miten yllä oleva tavoitteet toteutuvat, arvioidaan kolmen käsitteen avulla. 1) Harmonia: kuinka usein pelaaja tai joukkue tekee oikean päätöksen pelin yksittäisissä tilanteissa. 2) Rythmi: kuinka monta ”tapahtumaa” joukkue onnistuu tekemään esimerkiksi minuutin tai kymmenen minuutin aikana. Tapahtumalla tarkoitetaan esimerkiksi syöttöä. 3) Rakenne: kuinka joukkue onnistuu pelisuunnitelmassaan ja organisoinnissaan.

(Clotet 2008, 4-10.)



Espanjalaisen pallopeliajattelun ydin on pelin kierron äärimmäinen hyödyntäminen. Pelin kierto voidaan jakaa neljään vaiheeseen: 1) pallon hallintaan, 2) pallon menetykseen, 3) vaiheeseen ilman palloa, 4) pallon riistoon omalle joukkueelle. Jos katsomme esimerkiksi FC Barcelonan tai Espanjan

maajoukkueen peliä parhaimmillaan käy tämä parhaalla mahdollisella tavalla ilmi. Kun joukkueet hallitsevat palloa, osallistuu tähän kaikki yksitoista pelaajaa - yleensä lyhyin syötöin. Koska peli on pallollisena tiivistä, on joukkueen ryhmitys yleensä erittäin lähellä vastustajaa pallon menetyksen hetkellä. Tämä taas johtaa siihen, että vaihe ilman palloa on usein erittäin lyhyt, sillä vastustajaan on mahdollista asettaa välittömästi usean pelaajan paine. Näin pallo on helppo riistää jälleen takaisin omalle joukkueelle ja jatkaa siitä eteenpäin, sillä pelaajien ollessa aktiivisia ja lähellä, löytyy myös syöttösuuntia. Tässä piilee pallopelien ydin ja liian korostetun suoraviivaisen pelitavan heikkous. Mitä vähemmän hyökkäykseen ehtii mukaan pelaajia, sitä vähemmän on syöttösuuntia ja sitä vähemmän on pelaajia, jotka voivat tarvittaessa prässätä vastustajaa pallon menetyksen jälkeen. Näin ollen voisikin sanoa, että ideatilanteessa hyökkäys on paras puolustus.

(Clotet 2008, 4-10.)

Näitä pelin eri vaiheita tulee harjoitella jokaista tasapainossa siten, että pelin kierto on joukkueella hallussa. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että valmentajan on luotava joukkueelleen vankka pohja pallon hallintaan eri kentän osa-alueella, tapa puolustaa sekä vetäytyen että prässäten ja selkeät mallit ja toimintatavat sekä oman vastaiskun (positiivinen suunnanmuutos) että pallon menetyksen (negatiivinen suunnanmuutos) aikana.

10.2 Pallonhallinta kullan takana

Jotta edellä esitetyille lauseille saadaan painoarvoa, on hyvä tutkia hieman vuoden 2010 jalkapallon MM-kilpailujen tilastoja etenkin voittajamaa Espanjan osalta. Espanja syötti kisoissa yhteensä 3803 syöttöä, joka on 1138 syöttöä enemmän kuin loppuotteluvastustaja Hollannilla. Jos puhutaan pelin rytmistä, niin Espanja syötti noin 543 syöttöä per peli, kun esimerkiksi pronssimitalisti Saksalla vastaava lukema on 409. Jotta syöttöjä kertyy paljon, on syöttöprosentin oltava myös kunnossa. Espanjalla se oli 80 ja kisojen paras. Puolivälierissä Hollannille kaatunut Brasilia pääsi prosentin päähän., mutta jäi silti paljon jälkeen kokonaissyöttömäärässä (450) Espanjalle. Syöttötilastojen valossa ei ole mikään yllätys, että Espanja lopulta vei kisoissa koko potin, sillä joukkueen syöttövalikoima (pelin kokonaisrakenne) oli laajuudeltaan ylivertainen. Maa syötti eniten lyhyitä (1088), keskipitkiä (2956) ja pitkiä (708) syöttöjä, joten peli pysyi monipuolisena ja joukkueen onnistumisprosentit 81 (lyhyet), 84 (keskipitkät) ja 63 (pitkät) olivat täysin ylivertaisia esimerkiksi muihin mitalijoukkueisiin nähden. Voidaan siis sanoa, että joukkueen peli oli harmonista, pelaajat osasivat käyttää erilaisia syöttöjä eri tilanteissa hyvällä onnistumisprosentilla. Pallo Espanja liikkui yhteensä 342,8 kilometriä, kun hopealle jäänyt Hollanti jäi yli 50 kilometrin päähän. Espanja siis juoksutti vastustajiaan yli maratonin verran enemmän kuin finaalivastustajansa!

(<http://www.fifa.com/worldcup/statistics/teams/index.html>)

Vaikka Espanjaa yleisesti pidetään ”hyökkäävänä” maana, ei joukkueen pelitapa välttämättä tarkoita sitä, että maaleja syntyisi paljon. Espanja teki kisoissa ainoastaan kahdeksan maalia seitsemässä ottelussa, kun pronssimitalisti Saksa onnistui vastaavasta kuusitoista kertaa. Silti Espanja päästi kisoissa vain kaksi osumaa, mikä antaa vahvaa taetta väittämälle, että vakaa ja monipuolinen pallon hallinta on myös tehokas keino puolustaa. Osasyynä Espanjan tehottomuudelle on myös avainhyökkääjien (David Villa, Fernando Torres) puolikuntoisuus tai alisuorittaminen. Espanja nimittäin laukoi turnauksessa eniten (121 kertaa), mutta näistä vain 1,65 prosenttia toi osuman. Eikä syynä ollut esimerkiksi se, että laukaukset olisivat olleet kaukaa, vaan 28 kertaa rankkarialueelta laukonut Espanja veti heti Saksan (32 kertaa) jälkeen eniten alueen sisältä. Totta kai on otettava huomioon, että kaikki näistä laukaisupaikoista eivät olleet samanarvoisia.

(<http://www.fifa.com/worldcup/statistics/teams/index.html>)

Kansainvälisen jalkapalloliiton (Fifa) yhteenveto vuoden 2010 kisoista nostaa esille seitsemän avaintekijää menestykseen nykyjalkapallossa. 1) Tekniikka ja aggressiivisuus - pelin virtaus ja terve aggressio. Menestyvät joukkueet omasivat hyvän perustekniikan ja osasivat syöttää hyvin. Nämä joukkueet pyrkivät myös pallon menetyksen jälkeen aggressiivisesti uuteen riistoon. 2) Loistavat syöttäjät ovat avaintekijät modernissa jalkapallossa. Kaikilla menestyvillä joukkueilla on riveissään yksi tai kaksi loistavaa syöttelijää, jotka pystyvät antamaan täydellisesti ajoitettuja syöttöjä joukkueovereille ja hyökkääjille. Esimerkkeinä tämän tyyppisistä pelaajista ovat Wesley Sneijder (Hollanti), Xavi (Espanja) tai Bastian Schweinsteiger ja Mesut Özil (Saksa). 3) Kyky käyttää kentän syvyys hyväkseen. Nykyjalkapallossa oleellista on löytää tilaa linjojen väleistä ja takaa sekä pelata onnistuneita syöttöjä näille alueille. Tämän osa-alueen kyvykkäintä eliittiä ovat David Villa (Espanja), Lionel Messi (Argentiina) ja Mesut Özil (Saksa). Huomionarvoista on, että jokainen näistä pelaajista pystyy sekä syöttämään että juoksemaan itse (joko pallon kanssa tai ilman) tyhjään tilaan. 4) Maalintekijät. Menestyvillä joukkueilla on riveissään erinomaisia maalintekijöitä, jotka hyödyntävät mahdollisuutensa. Esimerkkeinä Miroslav Klose ja Thomas Müller (Saksa), Robin van Persie ja Arjen Robben (Hollanti) tai Diedo Forlán ja Luis Suárez (Uruguay). 5) Kyky antaa täydellisesti ajoitettuja syöttöjä liikkeestä. Jotta joukkue onnistuu luomaan yksi vastaan yksi tilanteita sen sijaan, että vastassa on kaksi tai kolme vastustajaa, on joukkueella oltava riveissään pelaajia, jotka pystyvät antamaan esimerkiksi pitkiä diagonaalisyöttöjä siten, että vastaanottaja voi jatkaa haltuunoton jälkeen peliä optimaalisesta tilanteesta. 6) Voittavilla joukkueilla on selkeä hyökkäyspelisuunnitelma ja ne ovat valmiita nopeisiin ja räjähtäviin

vastaiskuihin. 7) Vaihtopenkiltä on löydyttävä myös ratkaisuvoimaa. Näin valmentajilla on taktinen ase tuoda peliin tuoreita jalkoja ja uusia taktisia ulottuvuuksia.

(<http://www.fifa.com/mm/document/affederation/technicaldevp/01/29/30/95/reportwm2010%5fweb.pdf>, 76-77)

10.3 Pelin pilkkominen paloihin

Miten nämä pelin nykyajan virtaukset voidaan sitten viedään järjestelmällisesti jokaviikkoiseen kenttäharjoitteluun. Espanjalaisen ajattelutavan mukaan jokaisen harjoituksen sisällä olevat harjoitteet tulisi johtaa nimenomaan pelistä. Pelaajan ei siis pitäisi joutua harjoituksissa sellaisiin tilanteisiin, joihin hän ei pelissä joudu ja harjoittelun tulisi olla johdonmukaista ja hyvin organisoitua siten, että valmentajalla on jatkuvasti tiedossaan se, miksi asiaa tehdään ja se, miten asian kanssa tulee edetä aina alusta lopulliseen tavoitteeseen saakka. Jotta pelaajat oikeasti sisäistävät asiat on harjoitteissa oltava riittävästi pelaajan päätöksentekokykyä kehittäviä ärsykeitä, eikä kaikkia vastauksia voi antaa pelaajalle suoraan, vaan on ruokittava pelaajan omaa ajattelua. Ominaista tälle niin kutsutulle uudelle harjoittelutavalle on, että pelin tekninen, taktinen, fyysinen ja henkinen ovat liitettyinä toisiinsa, harjoittelu on suunniteltu askel askeleelta, harjoitteissa kehitetään pelaajan kognitiivista kykyä käsitellä erilaisia tilanteita ja tapahtumia kentällä sekä luodaan avoimia harjoitteita, joissa pelaajalla on mahdollisuus erilaisiin ratkaisuihin perinteisen suljetun ”drilli-harjoittelun” sisään. Drilli-harjoitteilla tarkoitetaan harjoitteita, joissa pelaajalle ei anneta tilaa omalle ajattelulle, vaan valmentaja on tehnyt päätöksen jo pelaajan puolesta.

(Clotet 2008, 14.)

Niin kutsuttu espanjalainen malli pilkkoo pelin paloiksi siten, että harjoittelussa lähdetään jalkapallon perusasioista sekä yksi vastaan yksi tilanteista ja päädytään lopulta lapsen kasvaessa aikuiseksi koko kentän pelin opettamiseen. Seuraavassa tiivistelmä pelin paloista eri ikäkausilla.

10.4 Alle 10-vuotiaat

Pääpainopisteet: perusvalmiudet, eli motoriikka ja perustekniikka, pelata jalkapalloa kuntoon.

Valmistavaa harjoittelua: hyökkäys- ja puolustuspelin perustekniikat.

Mitä tämä tarkoittaa? Perusvalmiudet pelata jalkapalloa pitävät sisällään jo aikaisemmin läpi käytyt taitavuuden edellytykset. Näihin voimme lukea taitavuuden osatekijöiden kehittämisen sekä jalkapallon perustekniikan harjoittelun. Hyökkäys- ja puolustuspelin perustekniikoilla tarkoitetaan esimerkiksi yksi vastaan yksi pelaamisen tekniikoita sekä pallollisena että ilman.

(Clotet 2008, 19.)

10.5 Alle 12-vuotiaat

Pääpainopisteet: 1 vastaan 1 -pelaaminen sekä ylivoimatilanteiden (2 v 1, 3 v 1, 3 v 2, 4 v 1, 4 v 2, 4 v 3) perusteet

Mitä tämä tarkoittaa? Pelaajan on sisäistettävä ajan ja tilan merkitys jalkapallossa hyödyntäen kentän leveyttä ja syvyyttä sekä opittava hyökkäys- ja puolustuspelin perustekniikat yllä olevissa tilanteissa. Näitä perustekniikoita ovat muun muassa seinäsyöttö ja takaa kierto. Oleellista on myös oppia liikuttamaan palloa siten, että myös vastustaja liikkuu. Esimerkiksi 3 vastaan 1 -tilanteessa laidalla oleva hyökkäävä pelaaja voi palloa pitämällä houkutella vastustajaa luokseen, mikä taas luo tilaa alueen toiselle puolelle. Toisaalta keskellä oleva hyökkäävä pelaaja luo palloa pitämällä tilaa laidoille. Puolustuspelissä on oleellista opettaa yksi vastaan yksi -tekniikoiden (puolustusasento, etäisyys pelaajaan, ohjaaminen) lisäksi myös kahden pelaajan yhteistyötä (aluepuolustuksen periaatteet, kuten prässääminen ja tukeminen). Ideana harjoittelun vaikeuttamisessa pikkuhiljaa on se, että harjoittele muuttuu 1 vastaan 1 -tilanteista haastavammaksi samassa tahdissa kuin lasten havaintomotorinen kyky kehittyy. (Clotet 2008, 19.)

10.6 Alle 14-vuotiaat

Pääpainopisteet: Ensimmäinen taso: ylivoimatilanteiden kertaus ja tasatilanteiden (2 v 2, 3 v 3, 4 v 4) perusteet. Toinen taso: tasatilanteiden harjoittelu.

Mitä tämä tarkoittaa? Kun ylivoimatilanteiden harjoittelu ja osaaminen on hyvällä mallilla, voidaan siirtyä tasatilanteisiin, jotka tuovat pelaajalle uusia haasteita. Miten luon kaksi vastaan kaksi tilanteesta ylivoiman siten, että pääsemme hyökkäämään kahdella yhtä vastaan? Lisäksi teemaksi tulee entistä enemmän näiden asioiden harjoittelu pelipaikkakohtaisesti. Esimerkiksi 3 vastaan 2 on aivan eri tilanne puolustuslinjassa kuin vastustajan rangaistusalueen tuntumassa. Lisäksi siirrytään harjoitteluun, jossa otetaan huomioon myös esimerkiksi eri linjojen välinen yhteistyö sekä puolustus- että hyökkäyspelissä. Näin pelaajien on opittava löytämään kentällä oikeat etäisyydet toisiinsa sekä tarjoamaan tukea. Tämä edellyttää tilan entistä tehokkaampaa käyttöä. On myös opittava lisää siitä, kuinka vastustajan voi pallon siirtelyllä rikkoa. Esimerkiksi oikea-aikainen diagonaalipuolenvaihto kolme vastaan kolme tilanteessa, avaa usein mahdollisuuden murtautua yksi vastaan yksi tilanteen kautta, mikäli vastustaja on onnistuttu houkuttelemaan sitä ennen toiselle laidalle. (Clotet 2008, 19.)

10.7 Alle 16-vuotiaat

Pääpainopisteet: Alivoimatilanteiden ratkaisu sekä koko joukkueen taktiset asiat.

Mitä tämä tarkoittaa? Alivoimatilanteissa oleellista on luoda esimerkiksi 1 vastaan 2 -tilanteesta 1 vastaan 1 -tilanne tai pitää palloa sen verran kauan, että toinen pelaaja ehtii apuun, joten alivoima muuttuu tasa- tai ylivoimatilanteeksi. Koko joukkueen taktisilla asioilla tarkoitetaan esimerkiksi erilaisia hyökkäysrytmejä (Suomessa puhutaan paljon hitaasta, puolinopeasta ja nopeasta), syvyyden hyödyntämisestä, eri tavoista toimia linjojen ja eri pelipaikkojen välillä, pelinavaamisesta sekä pallottomien pelaajien liikkeestä. Kun pelaat ovat omaksuneet taktiset perusasiat siirrytään harjoittelussa entistä pelipaikkakohtaisempaan ja tarkempaan pelaajien roolien määrittämiseen sekä vastustajan eri pelitapojen eliminoimiseen.

(Clotet 2008, 20.)

10.8 Alle 19-vuotiaat

Pääpainopisteet: Koko joukkueen toiminta ja reagointi muuttuviin pelitilanteisiin.

Mitä tämä tarkoittaa? Alla 19-vuotiaiden kohdalla otetaan vielä askel pidemmäksi verrattuna nuoremman ikäluokan teemoihin. Kun pelaajat ovat sisäistäneet pelipaikkakohtaiset tehtävänsä, voidaan harjoittelussa siirtyä entistä enemmän koko joukkueen yhteiseen toimintaan, lähelle edustusjoukkueen toimintatapaa, jossa pelin voittaminen ja vastustajan vahvuuksien ja heikkouksien kartoittaminen kuuluu olennaisena osana päivärytmiin. Harjoittelussa kyse on koko joukkueen kollektiivisesta hyökkäämisestä ja puolustamisesta, linjojen yhteistyöstä aina isoista kokonaisuuksista pieniin yksityiskohtiin, kuten erilaisiin prässitilanteisiin tai vastustajan yksittäisten pelaajien eliminointiin.

(Clotet 2008, 20.)

Minkälaisia pelaajia espanjalainen malli haluaa sitten kasvattaa? Mikäli edellinen pelaajankehitysmalli onnistuu, kasvaa järjestelmästä ulos pelaajia, jotka tekevät nopeita ja oikeita päätöksiä sekä osaavat nähdä tilanteet jo etukäteen riskeineen ja mahdollisuuksineen. Tämä edellyttää hyvää hahmotuskykyä, jotta pelaaja osaa lukea oman sijaintinsa verrattuna muihin pelaajiin. Pelaajan on myös nähtävä ja tunnettava omat vahvuutensa ja heikkoutensa, jotta hän osaa tasapainoilla riskien ottamisen ja varman päälle pelaamisen kanssa. Liika riskien ottaminen johtaa pallon hallinnan menetykseen ja jatkuva varman päälle pelaaminen taas ei vie peliä eteenpäin eikä tuo ratkaisua. Hyvä pelaaja siis tietää jo ennen pallon haltuunottoa, miten peli tulee tämän jälkeen jatkumaan. Pelaajan tulee myös olla valmis reagoimaan muuttuviin tekijöihin peleissä aina vastustajasta, ilmastosta ja kentän laadusta lähtien. On myös tärkeää, että pelaaja ymmärtää, että täydellisyyttä ei ole olemassa, vaan pelin on jatkuttava myös virheen jälkeen normaalisti. Erityisen tärkeää ovat pelaajan sosiaaliset kyvyt. Pelaajan tulee ymmärtää,

että hän on osa joukkuetta ja joukkue voi auttaa häntä kehittymään pelaajana eikä esimerkiksi stressi saa vaikuttaa liikaa hänen käytökseensä. Kaiken pohjana espanjalaisessa ajattelumallissa on se, että pelaajan tulee omata sisäinen motivaatio kehittää itseään päivästä toiseen.

(Clotet 2008, 21-23.)

Tyypillistä espanjalaisessa - tai muille vahvan jalkapalloidentiteetin omaaville maille - on, että sillä on vahva oma tapa uskoa tapaan toimia. Harjoittelu tehdään pallon kanssa ja pyritään sitä kautta kehittämään kokonaisvaltaisesti pelaajan ominaisuuksia. Kuvaavaa on se, että esimerkiksi pelin fyysinen puoli on aikaisemmin ollut Espanjassa ainakin osittain aliarvostettua. Jalkapalloa ei nähdä juoksemisena, vaan älypelinä, jonka voittaa oikeita ratkaisuja tekevä joukkue. Espanjalaista mallia ei sinällään tule siirtää esimerkiksi Suomeen, mutta siitä voi poimia paloja, jotka auttavat tekemään maamme jalkapalloa paremmaksi.

10.9 Tilan luonti ja sen ottaminen pois

Jalkapallovalmennuksessa puhutaan paljon tilasta ja ajasta sekä niiden hyödyntämisestä. Kuten jo jalkapallon historia osoittaa, toi totaalijalkapallo mukanaan ajattelumallin siitä, kuinka pallollisena kenttä on tehtävä omalle joukkueelle mahdollisimman suureksi ja pallottomana vastustajalle pieneksi.

Seuraavat peruseräperiaatteet auttavat tilanteon ymmärtämiseen.

10.10 Kentän leveyssuunta

Liikuta vastustajaa, älä palloa - tilan luominen leveyssuunnassa

Otetaan esimerkiksi puolustuslinjan pallon kierrätys. Usein Suomessa näkee valmentajien opastavan kierrätyksen mahdollisimman nopeaksi. Ongelmaksi tässä muodostuu kuitenkin se, että pelkkä pallon nopea kierrättäminen ei välttämättä riitä. Ajatellaan esimerkiksi tilannetta, jossa oikealla laitapuolustajalla on pallo. Miten hän pystyy luomaan tilaa kentän vasemmalle puolelle, jotta siellä on tilaa kierrättämisen jälkeen? Jos ainoa vaihtoehto on nopea kierrätys, voi olla, että vastustajan vastapuolen pelaaja on edelleen tukkimassa kentän vasenta puolta, sillä häntä ei ole houkuteltu riittävästi laidaltaan pois. Jos haluamme varmistaa, että vasemmalla oikeasti on tilaa, tulee kentän oikean puoliskon ensin pitää palloa siten, että tilaa kierrättämiseen syntyy. Tämä tapahtuu joko yksinkertaisesti laitapelaajan tai topparin pallon pidolla tai esimerkiksi kahdesta viidellä syötöllä kentän oikealla laidalla. Voisikin sanoa, että tilan teko on isossa kuvassa varsin yksinkertaista. Kun joukkue pitää palloa oikealla, syntyy tilaa vasemmalle ja toisinpäin. Kun palloa onnistutaan pitämään riittävän kauan keskellä, syntyy tilaa laiduille. Mitä paremmin vastustajaa pystyy kentän sivuttaissuunnassa liikuttamaan, sitä vapaammaksi omat pelaajat

pääsevät. Tämä taas johtaa siihen, että pelaajilla on usein mahdollisuus ottaa syöttö vastaan kasvot hyökkäyssuuntaan päin. Näin peli muuttuu nopeammaksi.

10.11 Milloin ohjata vastustaja laidalle, milloin keskelle?

Usein ajatellaan, että pallopelit tehdään kentän keskustasta. Näin usein onkin, sillä pallon pitäminen keskellä luo laidoille tilaa ja keskeltä on aina enemmän vaihtoehtoja syöttää kuin laidalta. Pelin vieminen laidalle edellyttää sitä, että vastustajan keskustaan pelaaminen estetään. Tämä tapahtuu kaikkien yhdentoista pelaajan yhteistyöllä siten, että pallo pyritään pitämään pois keskustasta. Laitaan ohjaamisessa on kuitenkin omat vaaransa. Jos vastustajalla esimerkiksi on erittäin tehokkaat laitapelaajat, jotka saavat jatkuvasti yksi vastaan yksi -tilanteita, tulee näissä tapauksissa antaa laidoille tukea keskustasta. Esimerkiksi näin Inter Milan esti Bayern Münchenin huippuvaarallisen oikean laidan Arjen Robbenin etenemisen Mestarien Liigan loppuottelussa 2010. Vastustaja voidaan toki myös ohjata keskustaan, mikäli vastustaja halutaan esimerkiksi pakottaa antamaan pitkiä suorja palloja suoraan toppareille. Tämä pelityyli edellyttää sitä, että joukkueen keskuspuolustus on vahva.

10.12 Kentän syvyyssuunta

Miten luoda tilaa kentän syvyyteen?

Kentän syvyyteen tilan luominen edellyttää usein myös oikea-aikaista vastustajan liikuttamista kentän leveyssuunnassa. Näin syntyy esimerkiksi keskustaan tai laitoihin tilaa ja rakoja edetä. Mikäli puhutaan pelaamisesta vastustajan linjan taakse, on tärkeää saada vastustaja houkuteltua ensin vastaan siten, että tilaa linjan taakse myös syntyy. Tämä tapahtuu esimerkiksi seuraavalla kaavalla. Puolustuslinja kierrättää palloa, pelaa keskustaan, joka houkuttelee vastustajan nousemaan. Näin syntyy tilaa vastustajan puolustuslinjan taakse. Tämä tila voidaan hyödyntää siten, että keskusta tiputtaa pallon alas puolustuslinjaan, josta se pelataan välittömästi esimerkiksi diagonaalipallolla vastustajan linjan taakse tai suoralla syötöllä keskustasta linjan taakse. Nykyjalkapallossa oleellisessa osassa ovat myös ne keskustan pelintekijät, jotka pystyvät pelinteon lisäksi juoksemaan jatkuvasti vastustajan linjan taakse. Syvyyteen onkin usein helpompi pelata, mitä lähempää vastustajan linjasta ratkaisusyöttö lähtee. Tätä ratkaisumallia tukee kaava: kierrätys puolustuslinjassa, pallo keskustan kautta kärjelle, kärki pitää palloa ja syöttää joko leikkaavan laidan tai keskikentän keskustapelaajan läpi.

10.13 Miten ottaa tila pois syvyydestä?

Paras tapa puolustaa jalkapallossa on hyökätä siten, että joukkue on pallonmenetyksen tapahtuessa niin lähellä vastustajaa, että välitän prässä ja sitä kautta tilan ottaminen pois onnistuu. Tiiviinä hyökkääminen johtaa siis tiiviiseen puolustukseen. Jotta joukkue pystyy hyökkäämään tiiviistä on sen kyettävä pitämään

palloa sekä omalla että vastustajan alueella. Pelissä syntyy kuitenkin tilanteita - kuten vastustajan maalipotku ja erikoistilanteet - joiden aikana oman joukkueen on määriteltävä tarkasti, kuinka ylhäältä vastustajaan isketään kiinni. Prässilinja voidaan määrittää ainakin viisi 1) vastustajan rangaistusalue, 2) puolivälissä vastustajan aluetta, 3) keskiviiva ja 4) puolivälissä omaa aluetta 5) sumppu oman rangaistusalueen tuntumaan. Mitä korkeammalta vastustajaan isketään kiinni, sitä enemmän vastustajalle jää tilaa pelata puolustuslinjan taakse. Tämä taas tarkoittaa sitä, että korkealta kiinni ottavilla joukkueilla tulee olla a) nopeita pelaajia puolustuslinjassa, jotta he ehtivät katkaista läpisyötöt ja b) maalivahti sijoitettu niin, että hän ehti syöttöihin ennen vastustajia. Korkealta prässämisessä on se etu, että tutkimusten mukaan maali syntyy todennäköisemmin, mitä korkeammalta riisto tehdään. Eräiden tutkimusten mukaan maaleista 52 prosenttia syntyy, kun pallo saadaan vastustajalta hyökkäyskolmannekselta ja vain 18 prosenttia, kun hyökkäys lähtee puolustuskolmannekselta (Wilson 2008, 295).

Tilastoista voisi vetää johtopäätöksen - kuten monessa maassa on tehty - että pallo kannattaa välittömästi pelata hyökkäysalueelle suoraviivaisesti. Tässä ajattelussa ongelmana on kuitenkin, että jos pallo pelataan suoraviivaisesti hyökkäysalueelle, ei oman joukkueen pelaajia ehdi riittävästi apuun, jotta pallonhallinta voitaisiin alueella säilyttää. Ylhäältä prässäamisen vaarana on se, että peli menee vain seisomiseksi ylhäällä. Prässäminen on äärimmäisen rankkaa ja siihen on osallistuttava jokainen pelaaja aina maalivahdista saakka. Näin ollen joukkueen on vaikea saada jatkuvaa kovaa prässää aikaiseksi. Korkealla oleva prässä voidaan avata, mikäli pallollinen joukkue onnistuu a) pelaamaan diagonaalipalloja prässäävän joukkueen linjan taakse tai b) liikuttamalla vastustajaa noin viiden syötön yhdistelmillä, jolloin keskustassa tulisi aueta tilaa. Kun pallo on saatu pelattua keskustaan lyhyillä syötöillä, joutuu vastustajaan ylhäällä oleva puolustuslinja äärimmäisen haasteen eteen. Sillä vetäytyminen avaa tilaa linjan eteen ja linjan nostaminen tai pitäminen paikallaan taas houkuttelee vastustajaa pelaamaan läpi - varsinkin, kun paitsiosääntö on löysentynyt vuosien saatossa. Nykyisinhän vain peliin sillä hetkellä vaikuttava pelaaja on paitsiossa ja itse paitsiossa oleminen katsotaan vain niistä ruumiinosista, joilla palloa voi pelata. Ennen vuoden 2005 uudistusta paitsio katsottiin koko vartalosta.

10.14 Hallita tai ei?

Yllä oleva kysymys on jo sinällään vaarallinen, sillä on äärimmäisen vaarallista esittää vain yksi ihanteellinen tapa toimia jalkapallossa. Yllä olevat taktiset periaatteet ovat yleisiä lainalaisuuksia, joiden mukaan peli pyörii. Peliä on kuitenkin mahdollista rikkoa tai peli on myös mahdollista voittaa sadoin eri keinoin. Mikäli mietitään esimerkiksi seuran tai joukkueen jatkuvuutta ja erityisesti pelaajien kasvatusta, on valmentajien parempi pidättäytyä pelin lainalaisuuksissa ja keskittyä kasvattamaan pelaajia, jotka

pystyvät ja uskaltava hallita palloa ahtaassakin paikassa sekä osaavat iskeä vastustajaan tarvittaessa hyvinkin aggressiivisesti kiinni. Kun Inter Milan voitti FC Barcelonan vuoden 2010 Mestarien Liigan välierissä, oli italialaisten pallonhallintaprosentti toisessa osa-ottelussa vain 16. Tutkimusten mukaan noin 50-59,9:n prosentin pallonhallinta Englannin Valioliigassa kahden viime vuoden tilastojen perusteella johti voittoon noin 43:n prosentin varmuudella ja tappioon noin kolmanneksessa peleissä. Mitä korkeammalle pallonhallintaprosentti nousee, sitä korkeammaksi myös todennäköisyys voittaa kasvaa (<http://www.guardian.co.uk/sport/blog/2010/may/12/the-question-important-possession>). Tilastot ja pelin lainalaisuudet siis tukevat pallonhallintaa, mutta voittamiseen voi aina löytää monta keinoa.

10.15 Mikä ryhmitys tukee nykyaikaista jalkapalloa?

Kysymys on yhtä vaarallinen kuin edellinenkin, sillä pelkästään ryhmitys ei tee yhtään voittajaa. Erilaiset pelitavat ja pelaajatyypit tarvitsevat tuekseen erilaiset pelaajat. Mikäli joukkue haluaa hallita keskikenttää ja edetä lyhyin syötöin, ovat 1-4-3-3- ja 1-4-5-1-järjestelmistä johdetut 1-4-1-4-1- ja 1-4-2-3-1-ryhmitykset varteenotettavia, sillä näin keskikentän keskustassa on kolme pelaajaa, jotka mahdollistavat etenemisen. Toisaalta, jos joukkueella ei ole taitoa edetä lyhyin syötöin, voi yksinäinen hyökkääjä olla todella yksinäinen. Tällöin esimerkiksi 1-4-4-2-ryhmitys voi tulla kyseeseen. 4-4-2 on kuitenkin haavoittuvainen nykyään, sillä lisääntynyt taitotaso ja pelin evoluutio ovat johtaneet siihen, että hyvät joukkueet osaavat hyödyntää tuon ryhmityksen suorien linjojen välisen tyhjän tilan sekä sen että keskustassa päästään pelaamaan yhden miehen ylivoimalla. Hieman samantyyppisten heikkouksien takia esimerkiksi kolmen pelaajan alakerralla pelaaminen on vähentynyt, sillä vastustajat oppivat hyödyntämään tilan liikuttamalla kolmen linjaa siten, että rakoihin ja laitoihin jäi tilaa murtautumiselle. (<http://www.guardian.co.uk/sport/blog/2010/jul/14/the-question-what-next-for-442>)

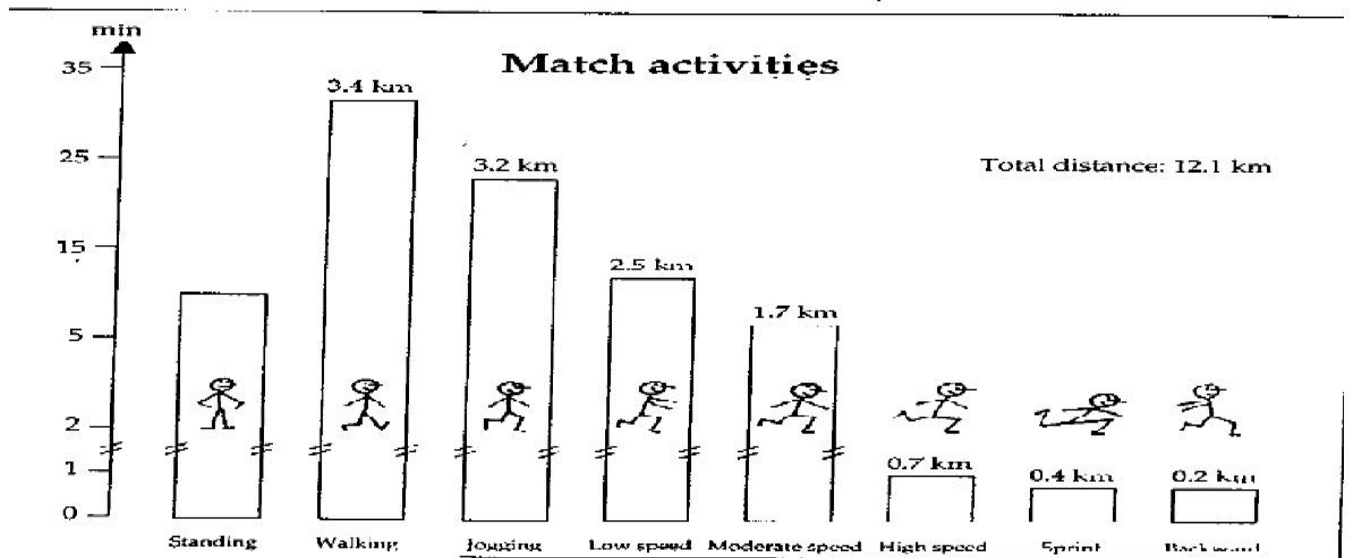
Voidaankin sanoa, että systeemit elävät pelin evoluution ja sääntöjen kehittymisen mukana, mutta 2000-luvun vahvat seurat ja joukkueet ovat lähes poikkeuksetta rakentaneet toimintansa tietyn identiteetin pohjalle ja tätä identiteettiä tukee myös peliryhmitys, sillä aivan kuten tekniikassakin, kestää uuden asian automatisoituminen sen 10 000 toistoa. Kun pelaaja on oppinut kunnolla yhden ryhmityksen pelata voi siirto seuraavaankin sujua mutkattomammin.

(<http://www.guardian.co.uk/sport/blog/2010/jul/14/the-question-what-next-for-442>)

11 Fysiikkaa käsi kädessä muiden osa-alueiden kanssa

11.1 Jalkapallo fysiikan kannalta

Jotta voimme käydä tarkemmin läpi sitä, miten jalkapalloa 2000-luvulla harjoitellaan ja pelataan, on meidän tutustuttava lajin analyysiin. Tanskalainen jalkapallovalmentaja ja -tutkija Jens Bangsbo on jakanut pelaajan liikkumisen pelin aikana karkeasti seuraavan mallin mukaisesti.



Tutkimusten mukaan jalkapalloilija liikkuu siis pelin aikana keskimäärin noin 12 kilometriä. Tästä liikkumisesta valtaosa - noin 88-93 prosenttia - on aerobista liikkumista. (Mäkelä 2001, 3-9).

Aerobisella liikkumisella kutsutaan liikkumista, jossa käytetään happea energiantuotossa, joten maitohappoa ei kasaannu elimistöön. Aerobisessa liikkumisessa syke on alle anaerobisen kynnyksen. Pääasiallinen vaikutus kohdistuu aerobiseen energiantuottoon sekä hiilihydraatti-/rasva-aineenvaihduntaan riippuen liikkumisen tasosta. Anaerobisessa liikkumisessa teho on niin korkea, ettei happea pystytä käyttämään hyväksi energiantuotannossa, jolloin maitohappoa kasaantuu elimistöön. Syke on yli aerobisen kynnyksen. Hyvä aerobinen pohja auttaa pelaajaa jaksamaan kauemmin ennen kuin elimistö siirtyy anaerobiseen energiantuottoon (lihakset voivat käyttää pidempään happea apunaan) sekä palautumaan nopeammin sekä pelin sisällä että pelien ja harjoitusten välillä. (Forsman, Lampinen 2008, 288.)

Fysiikasta tavataan tehdä korkealentoista, mutta jo pelkkä Bangsbon esittämä pelianalyysi kertoo sen, että jalkapalloilijalla on oltava hyvä peruskunto, jotta hän voi selviytyä ottelusta, sillä yksi pelaaja -

pelipaikasta, ottelusta, joukkueen taktiikasta (esimerkiksi puolustuspelitapa), ilmastosta tai muista olosuhteista riippuen - juoksee 90 minuutin jalkapallo-ottelun aikana keskimäärin 9,8-14 kilometriä. Etenemisen voi jakaa siten, että pelaaja juoksee joka 28 sekunti keskikovaa vauhtia, joka 70 sekunti kovaa vauhtia ja neljän-viiden minuutin välein täysillä tehden pelin aikana noin 1100 rytminvaihtoa. Pelaajan keskimääräinen pyrähdys kestää viidestä kuuteen sekuntiin ja on viiden-kahdeksan metrin pituinen. Yleisesti voidaan sanoa, että keskikenttäpelaajat liikkuvat pelin aikana eniten. Haastavaksi jalkapallon fysiikkavalmennuksen tekee se, että pelaajien on oltava kestäviä, nopeita, räjähtäviä ja taitavia.

(Mäkelä 2001, 3-9).

11.2 Muutos ajattelutavassa

Suurin muutos, mikä jalkapallon fyysisessä valmennuksessa on 2000-luvulle tultaessa tapahtunut, on fyysisen harjoittelun liittäminen osaksi pallollista harjoittelua. Näin voimme peruskunnan lisäksi kehittää samalla myös pelaajan pelikäsitystä ja joukkueen pelitapaa tai tehdä vaikka pelipaikkakohtaisia teknisiä harjoitteita. Kyse on siis samasta asiasta, josta menestysvalmentaja Jose Mourinho on puhunut jo 2000-luvun alusta saakka: pelin harjoittelu on viety liian kauaksi itse pelistä. Yksi syy muutokseen on myös teknologian kehittyminen - esimerkiksi koko joukkueen harjoittelua valvovat sykemittarit mahdollistavat pelaajien rasituksen tarkkailemisen reaaliajassa pallollisten harjoitusten aikana.

Merkittävä osa jalkapallon historiasta on toteutettu ilman tarkkaa näkemystä harjoituskuormituksesta, harjoittelun rytmittämisestä, käyttäen paljon yleisurheilun harjoitusmenetelmiä (Martinez Garcia 2003, 3.). Jalkapalloon yleisurheilun kaltaiset harjoitusmenetelmät eivät parhaalla tavalla sovi, sillä pelissä on myös korostetussa ja oleellisessa osassa taktinen elementti. Jos yleisurheilussa harjoitellaan pituushyppyä ja esimerkiksi ponnistuksen rytmittämistä yksinkertaisesti keskittymällä tekniikkaan aina lankulle tulosta ponnistamiseen eri biomekaaniset yksityiskohdat hioen, on jalkapallossa otettava monipuolisempi katsontakanta asiaan. Ei riitä, että osaa vain laukaista tai syöttää. On pystyttävä tekemään nämä ahtaassa tilassa, tehtävä oikea päätös, kenelle pallon antaa ja jaksettava tehdä suoritus yhtä hyvin pelin alussa kuin lopussakin. Tätä merkittävää eroa, ei espanjalaisen fysiikkavalmentajan ja -tutkijan Juan Luis Martinez Garcian mukaan oltu huomioitu riittäväällä tavalla niin kutsutussa perinteisessä jalkapallovalmennuksessa. Tämä johtaa siihen, että pelaajat eivät valmistaudu peliin, vaan yksittäisiin teknisiin tekijöihin (Martinez Garcia 2003, 4).

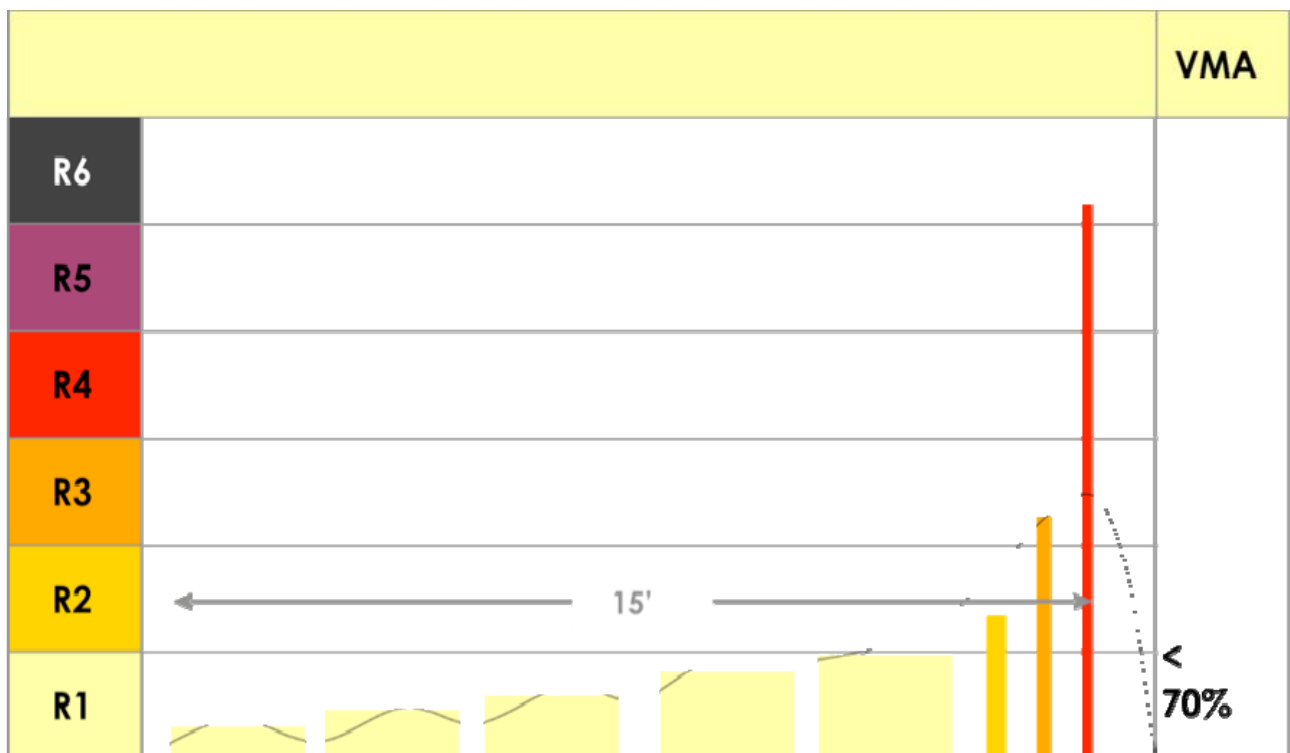
11.3 Martinez Garcian malli käytännössä

Espanjalainen fysiikkavalmentaja- ja tutkija Juan Luis Martinez Garcia on julkaissut vuonna 2003 väitöskirjan ”Jalkapallon harjoitustasojen määrittäminen ja niiden kontrollointi”. Väitöskirjan ydin on teknisen, taktisen, fyysisen ja henkisen harjoittelun yhdistäminen siten, että harjoittelu antaa parhaan mahdollisen perustan pelaajien jalkapalloilullista kehittymistä silmälläpitäen. Martinez Garcian mukaan jalkapalloharjoittelu on ollut vääristävää - yleisurheilumaista- eikä ole palvellut parhaalla mahdollisella tavalla itse päätavoitetta: pelin kehittymistä.

Martinez Garcia on tehnyt peleistä analyyskejä ja johtanut niistä jalkapalloilijoille loogisen harjoittelukokonaisuuden, jossa pallollisilla harjoitteilla voidaan samanaikaisesti kehittää pelin eri osa-alueita. Harjoitustasoista käytetään nimityksiä R1, R2, R3, R4, R5 ja R6. Kirjain R tulee Espanjan kielen sanasta ”el ritmo” eli rytmi.

(Forsman, Lampinen 2008, 91.)

Mallia on ilman reaaliaikaista sykemittausta vaikea toteuttaa sata prosenttisesti käytännössä, mutta jo yleisten periaatteiden sisäistäminen helpottaa. Palloilupeleissä ei sykeohjattuun harjoitteluun tai siihen sopivaan konkreettiseen malliin liian usein törmää. Varsinkin alle 10-vuotiaiden kanssa kannattaa käyttää muitakin tapoja rakentaa yksi harjoitus. Seuraavassa lyhyt kuvaus mallista käytännössä:



R1: Alkuverryttely. Kesto noin 15 minuuttia. Syke nousee tasaisesti siten, että on noin 70 % maksimaalisesta hapenottotasosta. Loppuun kolme hengitys- ja verenkiertojärjestelmää avaavaa kiihdytystä. R1-harjoitteet ovat aerobisella tasolla toteutettavia harjoitteita. Tyypillistä näille harjoitteille ovat jatkuva pallonkäsittely, pallon kanssa kikkailu sekä kuljettelu rennosti kävellen ja hölkkäen välillä (Forsman, Lampinen 2008, 91.)

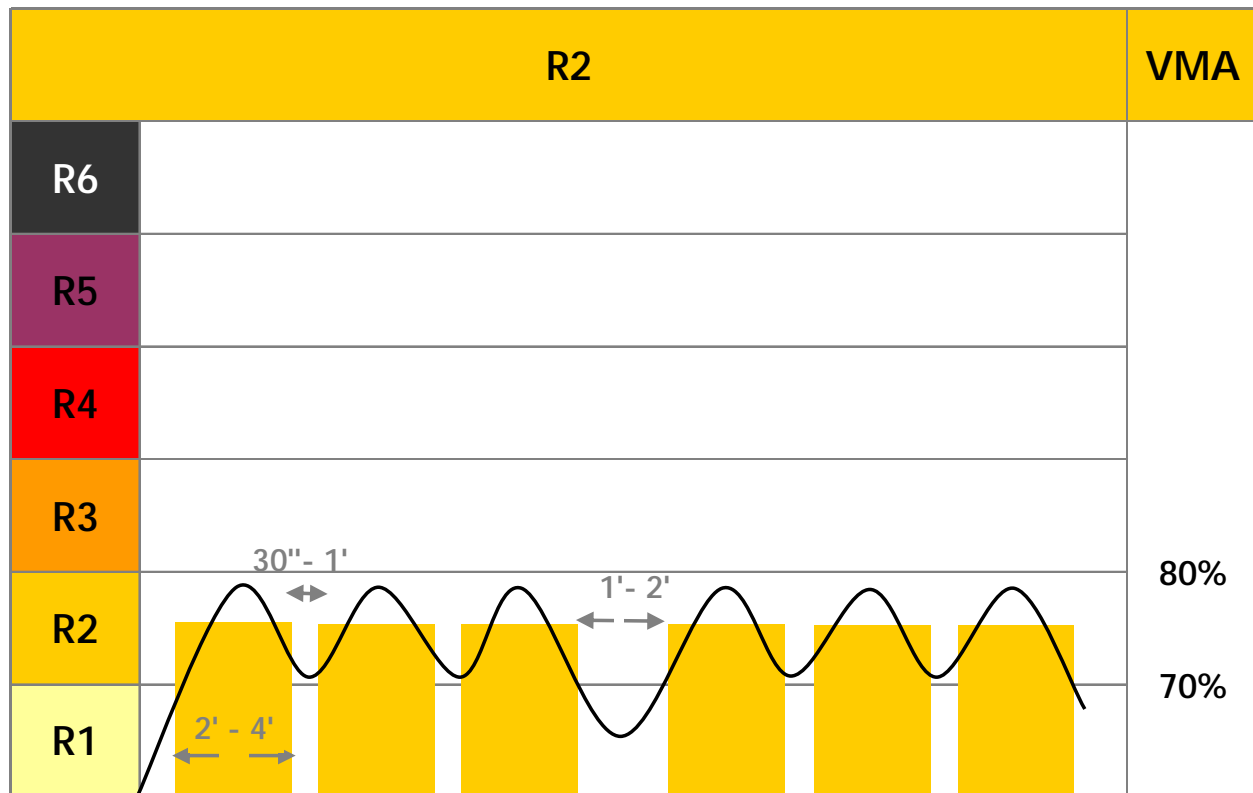
R6						VMA
R6	2" - 5"		30" - 2'			>150%
R5						
R4						
R3				2' - 3'		
R2						
R1						

R6: Nopeusosio. Noin kahden-viiden sekunnin suoritukset, joiden jälkeen 30-120 sekunnin palautus. Spurtteja kolmesta kymmeneen. Viiden lähdön jälkeen tulee pitää kahden-kolmen minuutin palauttava jakso. Tyypillisiä harjoitteita ovat yksittäiset yksi vastaan yksi -tilanteet ja esimerkiksi sellaiset laukaisuharjoitteet, joissa syötetään, harhautetaan, liikutaan, saadaan pallo takaisin ja laukaistaan. Näissä harjoitteissa kehitetään myös pelaajan päätöksentekokykyä. Meidän pallopelikulttuurissa ei ole yleistä, että näinkin pitkiä palautumisaikoja noudatetaan. Valmentaja voikin käyttää ajan sujuvasti esimerkiksi pelaajien kanssa keskusteluun tai palautteenantoon (Forsman, Lampinen 2008, 92.)

Nopeus on voimakkaasti periytyvä ominaisuus hermolihasjärjestelmän osalta. Nopeuden kehittymisen kannalta harjoittelu lapsena on avainasemassa. Aikuisena nopeuden kehittäminen on vaikeampaa - mutta tämänkaltaisen tapa harjoitella voi pitää nopeuden ainakin ennallaan. Lapsien leikinomaisen

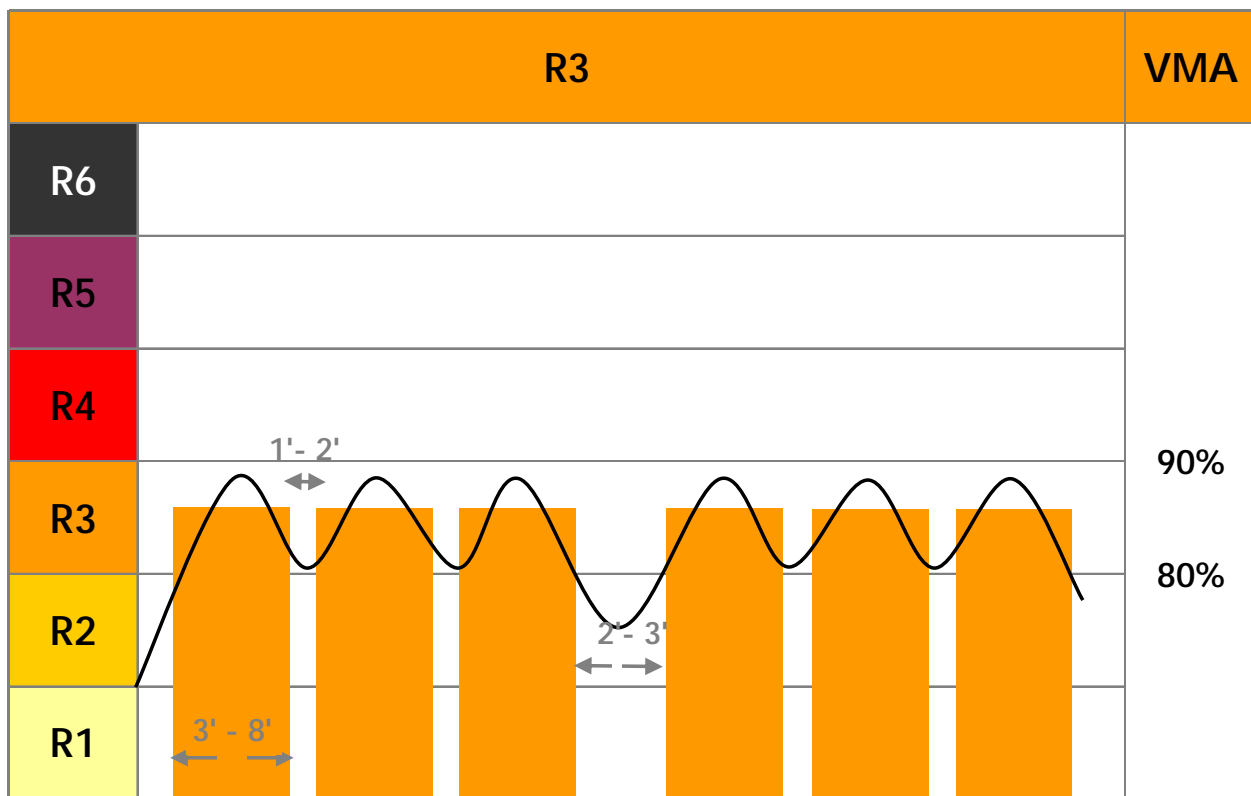
harjoittelun tulisi sisältää runsaasti nopeusosioita. Pallopeleissä nopeusharjoitteita suositellaan tehtäväksi pallon kanssa. Nopeusharjoittelussa tärkeää on liikkeiden nopea suoritus, lyhyt kesto ja pitkät palautusajat.

(Forsman, Lampinen 2008, 92.)



R2: Teknis-taktinen osio. Kesto noin 15-20 minuuttia. Yhden jakson kesto 2-4 minuuttia, joiden välillä 30-60 sekuntia aikaa palautua. Tyypillisiä harjoitteita ovat pari- ja ryhmäharjoitteet, jotka tehdään alhaisella intensiteetillä palloa syötellen ja kuljetellen keskittyen teknisiin ja taktisiin asioihin ilman vastustajaa tai passiivisen vastustajan kanssa. R2 on ideaalinen kuormitustaso tekniikan ja taktiikan kehittämiseksi. Taukojen aikana pelaajille annetaan palautetta ja korjataan suorituksia. Mikäli jaksoja tulee yli viisi, tulee viiden jakson jälkeen pitää noin kahden-kolmen minuutin tauko. Mikäli harjoitteet tehdään aktiivista vastustajaa vastaan, on riskinä, että harjoituksen teho nousee yli 70-80 % maksimitasosta. Tämä voi johtaa siihen, että pelaajien aerobinen pohja ei kehity parhaalla mahdollisella tavalla: harjoittelemme liian kovaa. Etuna aktiivisen vastustajan kanssa harjoittelussa taas on nopean ajattelun ja sitä kautta pelinopeuden kehittyminen.

(Forsman, Lampinen 2008, 91.)

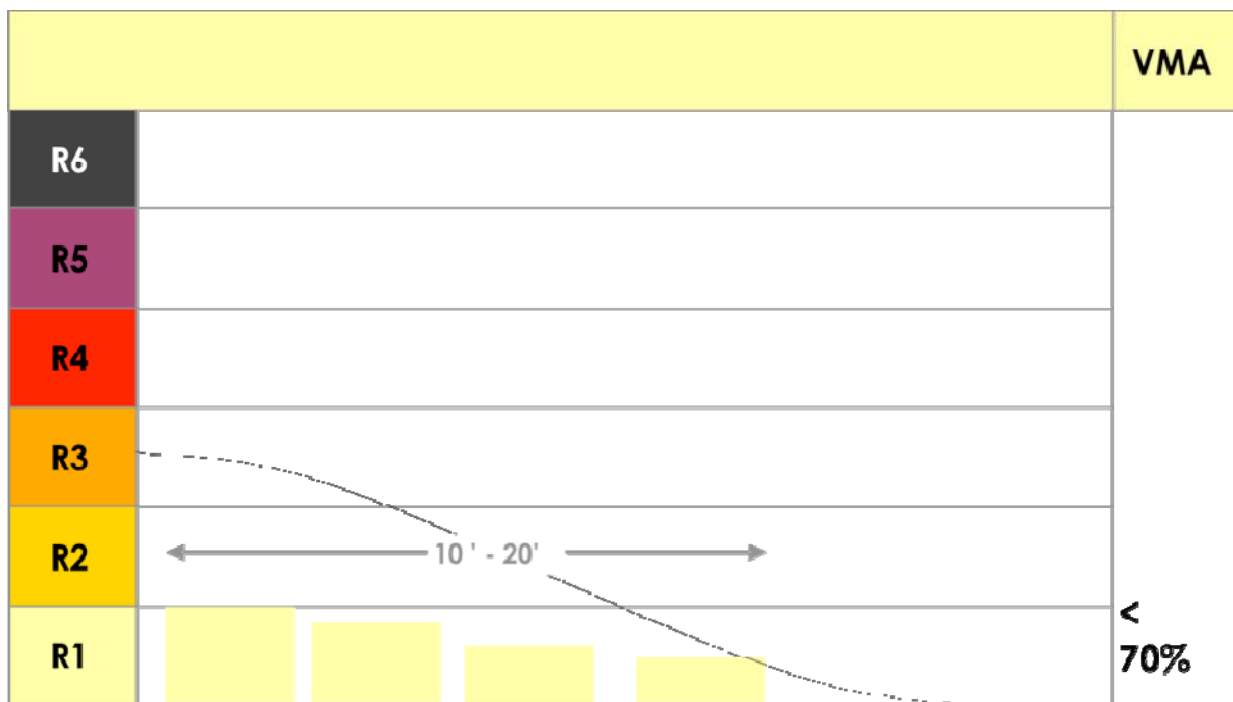


R3: Peliosio. Kesto noin 8-16 minuuttia per pelaaja. Tehoalue noin 80-90 % maksimitasosta. Toistojen kestot ovat 3-8 minuuttia, joiden jälkeen 60-120 sekuntia aikaa palautua. Kolmen jakson jälkeen tulee pitää kahden-kolmen minuutin pituinen palautusjakso. Harjoitteet ovat osittain anaerobisia. Harjoitteet sisältävät erilaisia pelejä ja pienpelejä. Niillä voidaan kehittää pelaajan teknis-taktisia valmiuksia. Keskeistä harjoitteiden toteuttamisessa on, että uusia palloja on koko ajan lähellä, jotta peli kyetään pitämään jatkuvana. Kysymys on siis intervalliharjoittelusta.

(Forsman, Lampinen 2008, 91.)

Tämäkaltaiset harjoitteet kehittävät erityisesti pelaajan kestävyyttä. Lapsuusvaiheen kestävyys harjoittelulla luodaan yleinen perusta ja pohja myöhemmälle harjoittelulle. On siis tärkeää, että pelaajat ovat harjoituksissa liikkeessä, eivätkä seiso jonoissa. Lisäksi pallon tulee olla mukana harjoitteissa. Lapsuudessa lyhyitä, kahdesta viiteen minuuttia kestäviä, maksimisuorituksia tulee välttää, vaan keskittyä peruskunnon kehittämiseen siten, että harjoitteeseen sisältää lyhyitä pyrähdyksiä. Esimerkiksi pienpeliharjoitteet oikein rakennettuina ovat tämänkaltaisia. Näillä vahvistetaan aerobista pohjaa ja valmistetaan kovavauhtisiin suorituksiin.

(Forsman, Lampinen 2008, 91.)



R1: Loppuverryttely. Kesto noin 10-15 minuuttia. Kuten alkuverryttely, mutta syke laskee ylhäältä alas. Sisältää matalatehoista juoksua ja lyhyitä (noin 3-5 sekunnin venytyksiä).
(Forsman, Lampinen 2008, 91.)

Martinez Garcian mallia voi soveltaa eri ikäryhmään tai vuodenaikaan sopivaksi. Edellä esitetty malli on tyypillinen harjoittelukokonaisuus, mutta sitä voi muokata esimerkiksi rankemmilla R4- ja R5-osioilla. R4-harjoitteet ovat osittain anaerobisia. Näissä harjoitteissa syntyy merkittävästi maitohappoa. Harjoitteet ovat pelinomaisia. Työvaiheet kestävät 45 sekunnista kahteen minuuttiin, palautusten ollessa ainoastaan 45 sekunnista kahteen (passiivinen palautuminen) tai kolmeen (aktiivinen palautuminen) minuuttiin. Harjoitteiden kokonaiskesto on korkeintaan 8-10 minuuttia. Näistä harjoitteita tehdään kesellä viikkoa, jotta pelaajat ehtivät palautua harjoituksista viikonlopun peleihin. Lapsilla on harjoituksissa harvoin tällaisia harjoitteita. R5-harjoitteet ovat anaerobisia harjoitteita, joissa syntyy maitohappoa ja ne ovat peliharjoitteita. Harjoite voi olla esimerkiksi prässipeli, jossa työvaiheen kesto on 10-20 sekuntia kerrallaan. Tällaisia harjoitteita ei vielä alle 12-vuotiaiden harjoittelussa tarvita.
(Forsman, Lampinen 2008, 91-92.)

12 Henkinen valmennus on läsnä koko ajan

Kuten edellä on jo todettu, on näkökulma jalkapallon harjoitteluun muuttunut. Kun ennen pelin osatekijöitä harjoiteltiin erikseen - taktiikkaa neuvotteluhuoneessa ja kuntoa lenkkipolulla - on modernin valmennuksen kulmakivi se, että osa-alueet pyritään nitomaan yhteen. Yksi suurimmista haasteista nykypäivän valmentajalle on omaksua henkisen valmennuksen rooli jokapäiväisessä kenttätössä.

Henkinen valmennus on nimittäin nähtävä laajempaan kuin vain joku yksittäinen keskittymisharjoite pimeässä luokkahuoneessa. Henkinen valmennus on läsnä valmentajan jokaisessa kommentissa pelaajille, hänen olemuksessaan, harjoitusten yleisessä viihtyvyydessä ja niin edelleen. Jos nämä tekivät ovat kunnossa, voimme myös kasvattaa ja kehittää henkisesti terveitä urheilijoita. Vuorovaikutus rakentuu sanallisesta ja sanattomasta viestinnästä. Sanallisella viestinnällä on aina olemassa jokin pää tarkoitus. Puheessamme valitsemme sanoja, jotka parhaiten kuvaavat asiaamme. Usein ihmisten sanotaan viestivän enemmän sanattomasti kuin sanallisesti. Sosiaalisessa vuorovaikutuksessa sanattoman viestinnän osuus on tutkimusten mukaan jopa keskimäärin 60 prosenttia kaikesta viestinnästä. Eleet ja ilmeet paljastavat enemmän ihmisten ajatuksista kuin sanat. (Forsman, Lampinen 2008, 330.)

12.1 Opi ja rakastu lajiin

Kun ajatellaan henkistä valmennusta, luo lapsuus juuret tulevaisuuden pelaajalle. Ihmisen oppimiskyvystä 50 prosenttia määräytyy ensimmäisen neljän elinvuoden aikana ja vielä 30 prosenttia seuraavan neljän vuoden aikana. Tällöin muodostuu aivojemme tärkeimmät hermoyhteydet, jotka myöhemmin vaikuttava oppimiskykyyn. Aivot pystyvät ottamaan vastaan lukemattoman määrän informaatiota ensimmäisen kuuden elinvuoden aikana ilman ponnisteluja. Jokaisessa lapsessa on kaikkia seitsemää lahjakkuuden/älykkyyden lajia. Lapsille ja nuorille tulee tarjota virikkeinen ympäristö ja toimintaa, jossa näiden lahjakkuuden/älykkyyden lajien on mahdollisuus kehittyä. Nämä seitsemän lahjakkuuden/älykkyyden lajia ovat kielellinen, loogis-matemaattinen, visuaalisspatiaalinen (kuvallisesti älykäs), musiikillinen, ruumiillis-kineettinen, interpersonaallinen (muiden ihmisten ymmärtäminen) ja intrapersonaallinen (itsetuntemus) lahjakkuus/älykkyys, joita voidaan hyödyntää oppimistilanteissa. Jokaiselle lapselle ja nuorelle olisi annettava mahdollisuus kehittää kaikkia potentiaalisia kykyjään tasapuolisesti. Toisaalta lahjakkuuden lajeja voidaan käyttää oppimisen tehostamisessa, kun tiedetään, millä tavoin lapsi oppii parhaiten. (Forsman, Lampinen 2008, 59, 140.)

Jotta valmentaja voi omalla toiminnallaan vaikuttaa lapsen intoon oppia ja kokea uusia asioita, on harjoittelun oltava mahdollisimman kokonaisvaltaista. Tällä tarkoitetaan urheilijan kehittämistä ja kasvun tukemista valmennuksen eri osa-alueilla siinä ympäristössä, jossa hän toimii. Kokonaisvaltaisen kehittämisen osa-alueet ovat: 1) fyysis-motorinen alue, jota käytännössä voisi kuvata lajivaatimuksina taidon ja fyysisen kunnon osalta, 2) kognitiivinen alue eli ajattelun sekä asioiden ymmärtämisen ja sisäistämisen kehittäminen, 3) emotionaalinen alue, siis tunne-elämysten käsittelyä ja ihmissuhdetaitoja,

4) sosiaalinen alue, johon kuuluu myös ihmissuhdetaidot. Ihmiskäsitykseen liittyen on olennaista ymmärtää, että valmennuksessa on kysymys urheilijan kohtaamisesta kokonaisuutena, ihmisenä, jolla on oma taustansa, kehonsa, tunteensa, elinympäristönsä, kaverinsa, ystävänsä, vahvuutensa ja kehittämiskohteensa.

(Forsman, Lampinen 2008, 79.)

Ihmisillä on tiettyjä perustarpeita, joita voidaan ajatella olevan myös urheiluharrastuksen taustalla. Maslowin tarvehierarkian mukaan ihmisillä on fysiologisia, turvallisuuden, sosiaalisia, arvostuksen ja itsensä toteuttamisen tarpeita. Nämä tarpeet etenevät portaittain. Jotta ylempiä tarpeita voisi tyydyttää, tulee myös alempien tarpeiden olla kunnossa. Fysiologisia tarpeita ovat ruoka, juoma, vaatetus ja lepo. Turvallisuuden tarve voidaan jakaa fyysiseen ja henkiseen turvallisuuteen. Fyysisellä turvallisuudella tarkoitetaan kehon koskemattomuutta ja kipujen hallintaa. Psykkinen turvallisuus tarkoittaa tilanteiden hallintaa ja yksilön käsitystä tilanteeseen vaikuttavista tekijöistä. Sosiaaliset tarpeet liittyvät urheilussa solmittuihin ihmissuhteisiin. Nämä tarpeet ovat tärkeitä etenkin joukkuelajeissa. Sosiaaliset tarpeet ovat monelle urheilijalle koko toiminnan keskeinen sisältö ja syy harrastamiseen. Arvostuksen tarve on oman pätevyyden kokemista ja omien kykyjen mittaamista muita vastaan. Kilpaurheilussa arvostuksen tarve näkyy haluna menestyä. Maslowin hierarkiassa fysiologiset ja turvallisuuden tarpeet ovat taustatekijöitä, joiden on oltava kunnossa, jotta urheilija pystyy hyvään suoritukseen. Itsensä toteuttamisen ja arvostuksen tarve sekä sosiaaliset tarpeet liittyvät kilpailemiseen ja valmentautumiseen. Lapsuudessa tärkeää ovat turvallisuuden ja sosiaalisuuden tarpeet sekä arvostuksen tarve. Nuoruudessa arvostuksen tarve ja sosiaaliset tarpeet korostuvat. Aikuisiässä huippu-urheilussa korostuu etenkin itsensä toteuttamisen tarve.

(Forsman, Lampinen 2008, 335.)

Valmentaja voi omalla toiminnallaan suuresti vaikuttaa positiivisen harjoitteluympäristön luomiseen. Positiivisen ympäristön kannalta tärkeää on kannustaminen, rohkaiseminen ja yrityksestä palkitseminen. Palautteen on oltava positiivista ja rakentavaa. Positiivista ympäristöä voidaan lasten valmennuksessa tukea leikinomaisten harjoitteiden kautta naamioimalla harjoitteita leikkien sisään. Harjoituksiin tulee liittyä iloa ja naurua. Turvallisuuden tunne ja selkeät pelisäännöt ovat lapsille tärkeitä. Harjoituksissa jokaisen on uskallettava yrittää ja voida kokeilla asioita pelkäämättä epäonnistumista. Ryhmän pelisäännöissä tulee sopia yleisistä säännöistä sekä toisten kunnioittamisesta.

(Forsman, Lampinen 2008, 56.)

Lajirakkauden syntymisen kannalta olennaista on, että lapsi saa harjoituksissa ja kilpailuissa onnistumisen elämyksiä. Onnistumisen elämysten saaminen edellyttää, että lapsella on oikeantasoisia tehtäviä harjoituksissa ja kilpailuissa. Lajirakkauden syntymisen kannalta on tärkeää positiivinen ja kannustava ilmapiiri, jossa lapsella on myös lupa epäonnistua. Valmentajien olisi tärkeää jatkuvasti virittäytyä lapsen aaltopituudelle osoittamalla ilmein, elein ja sanoin ymmärtävänsä lasta. Lapsen on tärkeää tietää, että lähimmät ihmiset ymmärtävät häntä ja hänen tunteitaan. Lapset ovat erittäin herkkiä havainnoimaan toisten tunteita. Lajirakkaus on myös motivaation perusta. Urheilun itsessään tulee olla tärkeää ja urheilijan tulee pitää harjoittelusta sekä urheilullisesta elämäntavasta. Urheilijan on koettava, että hän urheilee itsensä takia.

(Forsman, Lampinen 2008, 57-58, 350.)

Miten sitten voimme kehittää lajia rakastavia pelaajia, jotka haluavat jokaisissa harjoituksissa oppia jotain uutta. Ensinnäkin on tärkeää auttaa lasta ymmärtämään opittavan asian merkitys. Tutkimusten mukaan oppijan omien kokemusten kautta rakentuneet käsitykset ovat pysyvämpiä kuin ulkopuolelta - kuten valmentajalta välittyneet käsitykset. Oppimista heikentää ulkoisen palautteen pitäminen oikeellisuuden kriteerinä. Oppija saattaa muuttaa mielipidettään, jos valmentaja on eri mieltä asiasta ja epäilee asian oikeellisuutta. Oppimista helpottaa yleiskuvan hahmottaminen ja pääperiaatteiden selvittäminen opittavasta asiasta. Valmentaja voi siis opastaa pelaaja, että rintapotkussa tärkeää on 1) tukijalan paikka, 2) osumakohta palloon ja 3) kunnon saatto perään. Tärkeää on myös, että lapsella on riittävästi mahdollisuuksia tekemiseen ja kokeiluun, jotta hän saa tarvittavat toistomäärät. Mitä enemmän harjoittelee, sitä enemmän oppii. Jos harjoittelu on vielä hauskaa, niin oppiminen tehostuu entisestään. Jos haluat testata, onko lapsi oppinut asian, anna hänelle tehtäväksi opettaa asia toiselle pelaajalle. Muita opettaessa ihminen joutuu eri tavalla miettimään asioita.

(Forsman, Lampinen 2008, 87-88.)

Nykykäsityksen mukaan hyvä oppiminen on konstruktivistista - oppija on aktiivinen oppimisprosessin jäsen. Oppijan itse rakentaa ja etsii tietoa, eikä ole vain passiivinen tiedon vastaanottaja. Uuden oppiminen perustuu aina aikaisemmin opittuihin tietoihin ja taitoihin. Oppija prosessoi uutta tietoa omista lähtökohdistaan ja luo uutta tietoa ja tulkintaa uusille sisällöille. Oppijan tulee itse ymmärtää opittavan asian merkitys, tavoitteet ja päämäärät, jotta hän motivoituu oppimaan uuden asian. Oppijan on tärkeää itse olla mukana oppimistavoitteiden laadinnassa, jotta hän oikeasti sitoutuu asiaan.

(Forsman, Lampinen 2008, 139.)

Otetaan esimerkki. Valmentaja on luonut juniorijoukkueelle seuran mukaisen pelitavan, jossa panostetaan pallon hallintaan. Joukkueeseen on tullut uusia pelaajia toisesta seurasta, jossa päällimmäinen pelifilosofia oli potkia palloa mahdollisimman nopeasti mahdollisimman pitkälle. Miten valmentaja saa uudet pelaajat sitoutumaan seuran tapaan pelata jalkapalloa? Muistetaan, että oppimista helpotti yleiskuvan hahmotus. Näin ollen valmentaja voi esimerkiksi seuraavassa joukkuepalaverissa kertoa seuran tavasta toimia, näyttää videomateriaalia joko oman seuran ottelusta tai jostain kansainvälisestä huippuliigasta. Kertoa, minkä takia joukkueet pyrkivät pallonhallintaan, eli: a) näin pelaajat kehittyvät eniten, sillä saatte enemmän kosketuksia palloon ja opitte esimerkiksi keskikentällä kääntymään sen sijaan, että olisitte vain lentopalloverkko välissä, b) tutkimukset kansainvälisestä jalkapallosta osoittavat, että joukkue, joka hallitsee palloa, myös useammin voittaa ottelun, c) pelin kierrossa on tärkeää hallita palloa, jotta etäisyydet ovat lyhyinä myös puolustuspelissä ja d) tämä on seuramme tapa toimia (hienoa olisi saada esimerkiksi vanhempien juniorien valmentaja paikan päälle kertomaan, miten he pelaavat aivan samalla tavalla). Ennen kuin valmentaja pitää esityksensä, voi hän jakaa pelaajat pienryhmiin pohtimaan pallon roiskimisen ja suoraviivaisen pelityylin etuja pallon hallintaan. Juuri tässä kohdin moni valmentaja myös ammattitasolla astuu miinaan, sillä hän ei onnistu myymään pelitapaansa pelaajille. Valmentaja on saattanut innostua valmennuskurssilla jostain pelin yksityiskohdasta, mutta loppujen lopuksi se ei ratkaise mitään ellei hän saa pelaajia ajatuksen taakse. Jos ajatellaan asiaa konstruktivisen oppimisen näkökulmasta, niin ihannetapauksessa joukkueen pelaajat olisivat osana yhteistä oppimisprosessia, jossa joukkueen toimintaa kehitetään yhdessä aina yksittäisestä harjoituksesta pelitapahtumaan saakka.

12.2 Palautteen anto on hetkessä elämistä

Kaiken oppimisen pohjalla ovat ne sadat ja tuhannet pienet kommentit ja viestit, joita valmentaja pelaajilleen kauden aikana antaa. Tunnettu liikuntapedagogi Muska Mosston kehitti tutkimustensa perusteella yli 40 vuotta sitten spektrin, jossa on yksitoista eri tapaa lähestyä opetus-oppimis-prosessia. Mosstonin spektri etenee aerobis-tunnin kaltaisesta armeijamaisesta komentamisesta lopulta siihen, että pelaaja opiskelee itse pelaamaan. Näiden ääripäiden väliin mahtuu askel askeleelta pelaaja- tai opettajälähtöisiä tapoja antaa palautetta. Vaikka valmentaja ei tuntisikaan Mosstonin mallin jokaista opetustyyliä, olisi hänen hyvä havaita ero pelaaja- ja valmentajälähtöisen palautteenannon välillä. Pelaajakeskeisessä valmennuksessa otetaan konstruktivismin tavoin pelaaja opetusprosessin keskiöön. Valmentaja auttaa pelaajaa kehittymään paremmaksi ja paremmaksi molempien suuntaisen vuorovaikutuksen avulla. Perinteinenhän tapa valmentajaa on hyvin valmentajakeskeinen: valmentaja käskee ja pelaaja tekee. Pelaajakeskeisessä mallissa valmentaja voi kysyä pelaajalta esimerkiksi: Miten näet, että voisit leikata tehokkaammin laidalta maalillesi? Valmentajakeskeinen malli taas opastaisi

enemmänkin näin: ”Leikkaa laidalta keskelle, kun pallo on keskikaaren kohdalla”. Pelaajakeskeinen malli saa pelaajan itse ajattelemaan asiaa - ja näin todennäköisesti sitoutumaan myös oppimaan - valmentajakeskeinen malli saa pelaajan toimimaan joukkueen pelitavan mukaan, mutta ei välttämättä sisäistämään, miksi asia tehdään. Juuri tämä tekijä on usein nostettu esille muun muassa Valeri Lobanovskin metodien kohdalla Kiovan Dynamossa. Pelaajat osasivat pelata seurajoukkueessaan vaikka silmät suljettuina, mutta mahdollisen siirron tullessa heidän oli vaikea päästä muokkautua osaksi uuden joukkueen pelitapaa ja taktiikkaa.

(Forsman, Lampinen 2008, 138-140, 188.)

Jotta valmentaja voi käyttää pelaajalähtöistä tyyliä, tulee hänen tietää suorituksen tekniset, taktiset, fyysiset ja henkiset avaintekijät. Tämä vaatii suoritusten analysointikykyä, urheilijalta saaman palautteen huomioimista sekä mahdollisten apuvälineiden, kuten videokameran käyttöä. Valmentajan tulee osata välittää tietoa ja taitoja urheilijalle erilaisten opetusmenetelmien, apuvälineiden ja harjoitteiden avulla. Tärkeää on, että valmentaja oivaltaa olennaiset asiat suorituksesta sekä osaa kertoa asiat ymmärrettävästi ja havainnollisesti. Jotta urheilija osaa ottaa palautetta vastaan, on hänen palautteen vastaanottokykyä kehitettävä. Urheilija oppii parhaiten yhdistämällä näkemisen, kuulemisen, keskustelemisen/analysoinnin sekä tekemisen ja tuntemisen.

(Forsman, Lampinen 2008, 138-139.)

12.3 Itseluottamus on kaiken A ja O

Jos haluamme kasvattaa voittavia pelaajia, jotka uskovat itseensä hädänkin hetkellä ja kovan paineen alla, on pelaajien tunnettava omat vahvuutensa heikkoutensa, suhteuttaa pelaamisensa niihin. Tämä taas johtaa kasvaneeseen itseluottamukseen, joka on onnistuneen suorituksen ydin. Itseluottamuksen kannalta on tärkeää saada onnistumisen elämyksiä sekä harjoituksissa että kilpailuissa. Harjoituksissa onnistumisten saaminen edellyttää oikeantasoisia harjoitteita sekä positiivista palautetta kehitymisestä. Esimerkiksi edellä esitetty espanjalainen mallin pelikäsityksen kehittämisestä paloittain nojaa juuri tähän. Viedään pelaajaa pikku hiljaa eteenpäin yksi vastaan yksi tilanteista vaativampaan ja annetaan pelaajan kasvaa rauhassa. Otteluissa onnistumisen tunteen saaminen edellyttää oikeantasoisia kilpailuja. Lasten ja nuorten kannattaa pelata otteluissa, joissa heillä on mahdollisuus onnistua. Liian kovatasoiset kilpailut heikentävät itseluottamusta. Kun pelaaja huomaa kehittyneensä jossain asiassa, hänen itseluottamuksensa kehittyy. Oikeanlainen tunnetila on tärkeä saavuttaa ennen urheilusuoritusta. Negatiiviset tunteet ja itseluottamuksen puute heikentävät suoritusta,

(Forsman, Lampinen 2008, 146, 149.)

12.4 Lopullinen päämäärä - oman minän johtaminen

Valmentajien tavoitteena tulisi aina olla kasvattaa sellaisia pelaajia, jotka osaavat johtaa itseään. Heillä on kyky analysoida ja kehittää omaa harjoitteluaan ja pelaamistaan, mikä mahdollistaa kehittymisen koko uran aikana. Kaiken lisäksi pelaajasta kasvanee siviilielämässään vastuuntuntoinen ja itsevarma yksilö. Oman minän johtaminen tarkoittaa itsevarmuutta selkeyttää ajatukset niin, että kykenee määrittämään tarkan suunnan elämälle, pyrkimään määrätietoisesti siihen suuntaan ja ryhtymään niihin toimenpiteisiin, joita päämäärän saavuttaminen vaatii. Hyvä oman minän johtaminen ilmenee täsmennettynä ajatteluna, kirjoitettuina suunnitelmina ja määräaikoina sekä haluna johtaa, itseluottamuksena ja päättäväisyytenä. Huippu-urheilija tarvitsee menestyäkseen persoonan voimaa. Yhtä tiettyä huippu-urheilijan persoonaa ei voida kuitenkaan määritellä. Jokaista huippu-urheilijaa yhdistää henkinen voima ja kyky käyttää sitä hyväksi urheilusuorituksissa. Huippu-urheilussa korostuu etenkin saavutustarve, aggressiivisuus, dominanssi, itseluottamus, itsensä esilletuonti ja itsenäisyys.

(Forsman, Lampinen 2008, 176, 190.)

Urheilijan oman minän johtamista voi kehittää hyvinkin yksinkertaisten kyselylomakkeiden avulla. Tärkeää on käydä lomake läpi tarkasti keskustellen ja päivittää sitä säännöllisesti. Alla lomake, jota on käytetty HIFK-jalkapallon akatemiassa.

Minä pelaan jalkapalloa, koska (ympyröi yksi):

- 1) Pidän jalkapallosta ja haluan kehittyä siinä.
- 2) Kavereiden takia.
- 3) Haluan jalkapallosta ammatin.
- 4) Muu syy. Mikä?

Tavoitteeni jalkapallossa ovat (kirjoita konkreettinen, esimerkiksi edustusjoukkue tai aloituspaikka B-junioreissa):

- 1) Tämä vuosi (2010).
- 2) Ensi vuosi (2011).

3) Kolmen vuoden päästä.

4) Urani tuleva kohokohta (Mitä haluan saavuttaa ja missä?).

Vahvuuteni ja heikkouteni jalkapalloilijana

1) Tekninen.

2) Taktinen.

3) Fyysinen.

4. Henkinen

13 Harjoittelun suunnittelu

Miten sitten nitoa pelin tekninen, taktinen, fyysinen ja henkinen osa-alue yhteen? Jotta harjoittelu ei ole pitkässä juoksussa kaaosta, on valmentajan suunniteltava harjoittelu erittäin tarkasti aina yhdestä harjoitteesta pitkän tähtäimen suunnitelmaan. Uuden taidon oppiminen tai vanhan muokkaaminen vaatii aikaa. Vaadittava aika riippuu taidon vaativuudesta ja siitä, kuinka paljon toistoja harjoituksissa voidaan tehdä. Jos toistoja tehdään esimerkiksi sata päivässä, niin uuden taidon automatisoituminen muuttuvissa olosuhteissa kestää tuhat päivää. Ainoa tapa saada riittävästi toistoja järkevässä ajassa on painopisteajattelun mukainen harjoittelu, joka edellyttää valintojen tekemistä. Valmentajan ja urheilijan tulee uskaltaa valita eri harjoitusjaksoille ja harjoituksiin selkeät painopisteet, jotta kehittyminen on mahdollista. Painopisteenä olevaan asiaa tulisi harjoitella puolet viikoittaisesta ajasta ja muu aika tulisi käyttää muiden taitojen ja ominaisuuksien ylläpitämiseen. Jotta kehittyminen on mahdollista, tulisi painopisteenä olevaa ominaisuutta harjoitella vähintään kahdesta kolmeen kertaa viikossa. Painopisteajattelua suunniteltaessa on otettava huomioon pelaajan ikä, jotta harjoittelu osataan suhteuttaa esimerkiksi herkkyyksikausiin.

(Forsman, Lampinen 2008, 412.)

13.1 Pitkän tähtäimen suunnitelma

Pitkän tähtäimen suunnitelma on suunnitelma tavoitteista useamman vuoden tähtäimellä.

Suunnitelmassa määritellään vuosittaiset painopisteet sekä tavoitteet ja siinä tulee ottaa huomioon urheilun ulkopuoliset asiat, kuten koulunkäynti.

(Forsman, Lampinen 2008, 412.)

13.2 Vuosisuunnitelma

Vuosisuunnitelma on harjoitusvuoden mittainen suunnitelma, jossa määritellään jaksojen painopisteet ja tavoitteet. Vuosisuunnitelmasta tulee käydä ilmi, mitä asioita vuoden aikana kehitetään ja mitä ylläpidetään. Alla esimerkki HIFK-jalkapallon puolivuotissuunnitelmasta alle 10-vuotiaiden joukkueelle.

(Forsman, Lampinen 2008, 412.)

Alle 10-vuotiaat	Marras	Joulu	Tammi	Helmi	Maalis	Huhti
TAKTIikka						
Pelin kierto						
Pallon hallinta	x	x	x	x	x	x
Pallon riisto						
Viimeistely	x	x	x	x	x	x
Maalinteon estäminen						
Pelin palat						
1v1	xx	xx	xx	x	x	x
2v1				xx	xx	xx
TEKNIikka						
Syöttö	xx	xx	xx	x	x	x
Laukaus	xx	xx	xx	x	x	x
Kuljetus	xx	xx	xx	x	x	x
Harhautukset	x	x	x	xx	xx	xx
Käännökset	x	x	x	xx	xx	xx
Pääpeli	x	x	x	xx	xx	xx
FYSIIikka						
Taitavuuden osatekijät	xx	xx	xx	xx	xx	xx
Rytmiikyky	xx	xx	xx	xx	xx	xx
Ketteryys	xx	xx	xx	xx	xx	xx
Suuntautumiskyky	xx	xx	xx	xx	xx	xx
Erottelukyky	xx	xx	xx	xx	xx	xx
Ennakointikyky	xx	xx	xx	xx	xx	xx
Erilaistumiskyky	xx	xx	xx	xx	xx	xx
Muuntelukyky	xx	xx	xx	xx	xx	xx
Reaktiokyky	xx	xx	xx	xx	xx	xx
Tasapainokyky	xx	xx	xx	xx	xx	xx
Ohjauskyky	xx	xx	xx	xx	xx	xx
Yhdistelykyky	xx	xx	xx	xx	xx	xx
Liikkuvuus	xx	xx	xx	xx	xx	xx
Muut painopisteet						
Liikenopeus	x	x	x	x	x	x
Lihaskestävyys	x	x	x	x	x	x
Kimmoisuus	x	x	x	x	x	x
Kestävyys						
Aerobinen kestävyys	xx	xx	xx	xx	xx	xx
HENKINEN + SOSIAALINEN						
Seuramme ja joukkueemme arvot	xx	xx	xx	xx	xx	xx
Joukkueen säännöt ja toimintatapa	xx	xx	xx	xx	xx	xx
Joukkueen ja pelaajien tavoitteet	xx	xx	xx	xx	xx	xx

x = kuinka monta kertaa painopistettä harjoitellaan viikon aikana.

Harjoittelussa on siis valittu selvät painopisteet, jotka ovat esimerkiksi marraskuussa yksi vastaan yksi - pelaaminen (taktinen), syöttö, laukaus ja kuljetus (tekninen) sekä taitavuuden osatekijät ja herkkyykskausien mukaiset fyysiset kohteet sekä erilaiset henkiset ja sosiaaliset kehityskohteet. Kun kuuden kuukauden harjoitusjakso on takana, voidaan jatkaa puoli vuotta samalla tai muokata mahdollisesti suunnitelmaa suuntaan tai toiseen. Harjoitukset ja harjoitteet tulee totta kai suunnitella siten, että ne kehittyvät vuosisuunnitelman sisällä haastavammiksi.

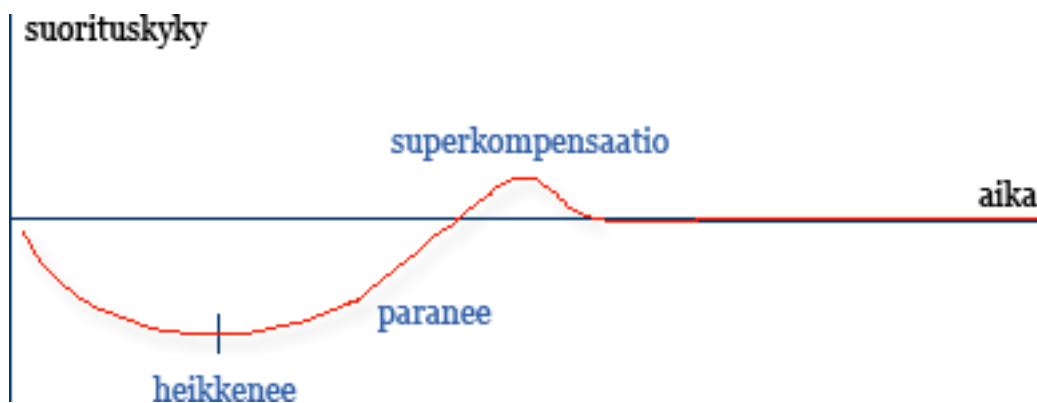
13.3 Jaksosuunnitelma

Vuosisuunnitelma jaetaan neljän-kahdeksan viikon harjoitusjaksoihin, joille valitaan tietyt painopisteet. Yllä olevasta vuosisuunnitelmasta voi lukea, että yksi harjoitusjakso kestää kuukauden - ja tälle ajalle on valittu tietyt painopisteet pelin kaikille osa-alueille. Jakson aikana puolet ajasta tulisi käyttää valittujen painopisteiden harjoitteluun ja loput ajasta muiden asioiden ylläpitämiseen. Jaksosuunnitelman tulisi sisältää analyysi sen hetkisestä tilanteesta, eli perustelut tulevalle harjoittelulle. Esimerkiksi jos pelaajat eivät ole vielä sisäistäneet yksi vastaan yksi -tilanteen laatutekijöitä, on turha siirtyä vielä haastavampiin harjoitteisiin, kuten kahdella yhtä vastaan pelaamiseen. Jaksosuunnitelmassa tulee olla myös viikkojen rytmitys. Esimerkiksi joka toinen viikko voi olla kova ja joka toinen kevyt. Pelkän tehoalueen vaihteluilla voi olla vaikeaa saada aikaan konkreettista eroa viikkojen välillä. Suositeltavaa onkin, että kevyellä viikolla on esimerkiksi yksi harjoitus vähemmän.

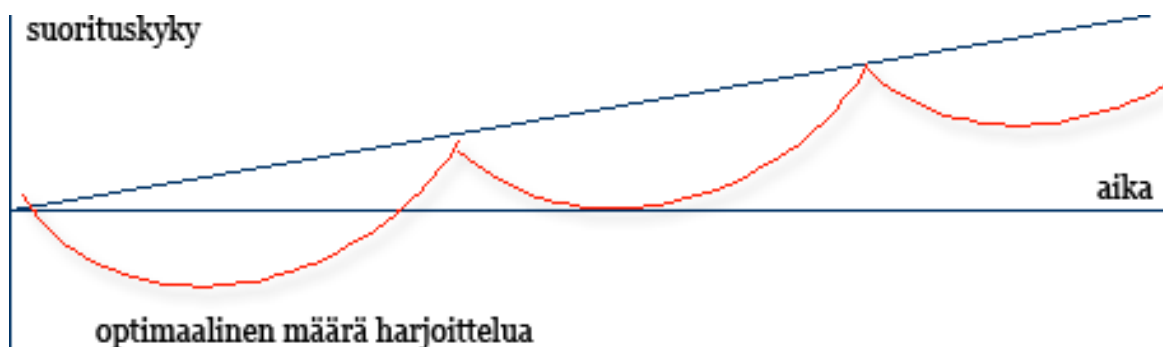
(Forsman, Lampinen 2008, 412.)

13.4 Viikkosuunnitelma

Viikkorytmyksellä säädellään harjoittelun kuormitusta sekä palautumista ja näin ollen turvataan urheilijan riittävä kehittyminen. Viikkorytmyksessä tulee huomioida urheilijan muu elämä- ja päivärytmi. Viikkosuunnitelmassa tärkeää on harjoitusten järjestys viikon sisällä. Nopeutta ja taitoa vaativat harjoitukset tulisi aina tehdä tuoreilta voimin palautuneessa tilassa. Valmentajan on otettava huomioon, että vaativasta harjoittelusta palaututaan - näin pelaajalla on mahdollisuus kehittyä ja säilyä ehjänä. Superkompensaatioksi kutsutaan palautumista rasittavasta harjoittelusta entistä korkeammalle tasolle.



Yllä olevasta kuviosta voi lukea pelaajan suorituskyvyn harjoituksen aikana. Urheilupäivän aikana pelaajan suorituskyky (tekniikka, taktiikka, fyysinen, henkinen) heikkenee, mutta harjoituksen jälkeen suorituskyky jälleen paranee, kun elimistö alkaa palautua harjoittelusta. Se, mikä harjoittelun lopullinen vaikutus (kehittykö urheilija vai ei?) on ratkeaa sen mukaan, mitä heti suorituksen jälkeen ja sitä seuraavina päivinä tapahtuu. Seuraava kaavio kuvaa suoritustason optimaalista kehitystä:



Kuvasta voi lukea, kuinka urheilijan suorituskyky on kehittynyt hyvin ohjelmoidun harjoittelun avulla. Toisin sanoen, superkompensaatio on tehnyt tehtävänsä.

(Forsman, Lampinen 2008, 412, <http://www2.siba.fi/harjoittelu/index.php?id=129&la=en>)

13.5 Harjoitussuunnitelma

Yksittäinen harjoitussuunnitelma on tarkka ja konkreettinen kuvaus siitä, mitä harjoitus pitää sisällään. Harjoitussuunnitelmassa on hyvä perustella myös harjoituksen tavoite eli se, mitä harjoitus kehittää. Tarkka harjoitussuunnitelma sisältää koko harjoituskokonaisuuden alku- ja loppuverryttelyineen. Hyvä pohja harjoitussuunnitelmalle on Martinez Garcian R-malli, jossa harjoitus on jaettu eri harjoitteisiin fyysisen rasituksen pohjalta. Tähän tulee vielä lisätä harjoituksen tekninen, taktinen, fyysinen ja henkinen teema sekä mahdolliset tavat muokata harjoitusta. Seuraavassa esimerkki harjoitussuunnitelmasta.

Ikäluokka: Alle 8-vuotiaat.

Rasitus: R1.

Tavoitteet: Kehittää pelaajan pallonhallintaa sekä teemana olevia taitavuuden osatekijöitä.

Taitavuuden osatekijät: Rytm- ja erottelukyky.

Toteutus:

- Pelaajat kuljettavat palloa alueella käsin pomputellen. Pomputtelun voi tehdä joko vuorokäsin tai molemmilla käsillä samaan aikaan.
- Joka kahdeksannen tai neljännen pompun jälkeen heitto pään korkeudelle, kaksi taputusta ja kevyt suunnanmuutos suuntaan, jossa tyhjää tilaa.
- Voit myös muokata taputusten määrää ja vaikeuttaa harjoitetta taputuksilla pallon päälle, selän taakse ja pään päälle. Pallon voi myös ottaa haltuun jaloin tai heittää vapaaseen tilaan.

Juoni: Lapsen on helpompi totuttautua palloon käsin, sillä käsissä on enemmän hermoratoja kuin jaloissa. Rytmikyvyn kehittäminen on oleellista, jotta pelaaja pystyy irtautumaan vastustajasta käännös- ja harhautustilanteissa sekä yleensäkin rytmittämään liikkumistaan kentällä.

Suunnanmuutostilanteissa pelaaja tottuu pelinomaiseen liikkumiseen eikä voi pitää katsettaan maassa, sillä hänen on varottava törmäystä kanssapelaajiin ja löydettävä tyhjä tila. Erottelukyvyllä tarkoitetaan kykyä säädellä lihasjännitystä, rentoutta, liikesujuvuutta ja taloudellisuutta. Harjoitteessa tämä tulee ilmi, pomputellessa (pallon on osuttava käteen saakka) sekä heitettäessä (heiton on oltava tarpeeksi korkea, jotta ehdin taputtaa ja vielä tyhjäin tilaan).

Eteneminen: 1. Tuo selvästi esille tapa, jolla palloa pomputetaan. 2. Aluksi heitto kannattaa ottaa joka kahdeksannen pompun jälkeen. 3. Kun pelaajat pääsevät rytmiin, niin kiinnitä enemmän huomiota myös suunnanmuutoksiin. 4. Lopuksi voit itse antaa tahdin, jolloin pelaajien on toimittava samaan aikaan.

Tekniikka: 1. Keskity kuljetuksessa rytmiin siten, että pallo ei pompi yli lantion ja pysyy alueella. 2.

Kiinnitä huomio käsien ja jalkojen yhteistyöhön. 3. Nosta katse pois pallosta. **Taktiikka:** 1. Ennakoi liikkumisesi siten, että löydät nopeasti tyhjän tilan heiton jälkeen. **Fysiikka:** 1. Määrä ei korvaa laatua.

Keskity teräviin suorituksiin. 2. Pidä heti tauko, jos rytminvaihdokset hiipuvat. **Henkinen:** 1. Rytmien löytäminen voi viedä aikansa, mutta anna pelaajien yrittää rauhassa. 2. Korosta keskittymistä. Pallojen on pysyttävä alueella ja kontaktia muihin pelaajiin vältettävä.

Välineistö: Pallo per pelaaja. Kartiot alueen rajaamiseen.

Aika: Noin 10 minuuttia. Noin kahden minuutin välein kannattaa pitää taukoa ja kerrata harjoitteen lautekijöitä.

14 Toimintatapa 2012

Seuraavassa esitellään tila, jossa seuramme tulisi olla urheilullisesti vuonna 2012. Kenttätöimintamme on jaettu neljään osaan: Åke Lindman -jalkapallokoulu, Nappulafutis, Juniorifutis ja Akademi.

Tavoitetilat on jaettu tekniseen, taktiseen, fyysiseen ja henkiseen (minkälaisia lapset missäkin iässä ovat) osaan. Tarkoituksena ei missään nimessä ole harjoitella näitä pelin osa-alueita erikseen, vaan yhdistää niitä harjoituksissa toisiinsa. Esimerkiksi tekniset laatutekijät saa hyvin upotettua myös erilaisiin peleihin ja leikkeihin sisään.

Pelin elementtejä opetamme organisoidusti aina yksi vastaan yksi -tilanteista koko joukkueen pelaamiseen. Tavoitteenamme on että 2012 seuramme jokainen joukkue on sisäistänyt yhteisen pelifilosofiamme, jonka etenemisvaiheet esitellään seuraavan dokumentin aikana.

15 Ikäluokkakohtaiset tavoitteet

15.1 Åke Lindman -jalkapallokoulu, alle 6-vuotiaat

Toiminnan perusta: Innostu lajiin, ihastu seuraan.

Tavoite: Vähintään 30 pelaajaa seuran nuorimpaan ikäluokkaan sekä 10 toiseksi nuorimpaan.

Järjestetään kesä- ja elokuussa sekä kerran viikossa talven läpi.

Painopiste: Pelejä, leikkejä, taitavuuden osatekijöitä ja tekniikkaa.

15.2 Nappulafutis, alle 10-vuotiaat

Toiminnan perusta: Rakastu peliin, ota seura sydämeen.

Pelaako kaikki? Kaikki pelaa. Tasoryhmät sallittuja, mutta eivät kiinteitä.

Harjoituksia kaksi kertaa viikossa.

Minkälaisia pelaajat ovat ja miten otan sen huomioon?

Monet lapset ovat ennen kouluikää päivähoidossa, esikoulussa tai jossakin kerhossa tai harrastuksessa.

Niinpä useimmat ekaluokkalaiset ovat jo harjoitelleet vuorovaikutustaitoja muiden lasten kanssa ja heillä on sellaisia sosiaalisia taitoja, joita tarvitaan ryhmässä. Lapsi, joka ei ole ennen kouluikää ollut missään lapsiryhmässä, voi tarvita aluksi tukea. Lapsen tunteet voivat ailahtella ja niitä on ajoittain vaikea hallita.

Pelästyminen saa lapsen ehkä itkemään, pettyminen paiskomaan tai potkimaan ja suuttuminen tappelemaan. Tunteet ovat sallittuja, mutta toisten ihmisten ja tavaroiden vahingoittaminen ei ole.

(http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/7_9-vuotias/)

Lapsi tarvitsee onnistumisen kokemuksia, mahdollisuuksia tehdä työtehtäviä loppuun saakka, kiitosta ja kannustusta. Epäonnistumisiakin on tärkeää oppia sietämään. Ne kasvattavat lasta tuntemaan itseään ja ottamaan vastaan väistämättömiä elämän pettymyksiä. □□ Jos lapsi kuitenkin kokee liian usein epäonnistumisia ja pettymyksiä ja häntä niistä moititaan, hän tuntee itsensä muita huonommaksi ja riittämättömäksi.

(http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/7_9-vuotias/)

Uudenlaisten taitojen oppiminen ja onnistumisen kokemukset vahvistavat lapsen itsetuntoa. Hän ajaa pyörällä, kiipeilee, juoksee, hyppii, hiihtää ja luistelee. Lapsi voi olla myös huimapäinen ja uhkarohkea liikkuja. Tämän ikäiselle voi olla vielä vieras ajatus, että hän voisi itse vahingoittua. Tytöt ja pojat eivät vielä suuresti eroa toisistaan voimassa tai nopeudessa. Lapsi tekee tässä iässä paljon asioita miellyttääkseen vanhempiansa eikä välttämättä pysty arvioimaan omaa jaksamistaan ja kykyjään.

Erilaisten harrastusten pitäisi aina pohjautua lapsen omaan haluun, innostukseen ja mielenkiintoon

(http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/7_9-vuotias/)

Tekniikka:

Painopiste: Syöttö, pallon hallinta eri ruumiinosin, ensimmäinen kosketus, laukaus, kuljetus ja peliasennot.

Tarkennus:

Kuljetus (sisä- ja ulkoterä sekä nilkka). Suoraan sekä pujotellen.

Lyhyet syötöt sisäsyryllä ja nilkalla.

Haltuunotot sisäsyryllä ja jalkapohjalla sekä ensimmäinen kosketus.

Laukaukset nilkalla ja sisäterällä suoraan kuljetuksesta ja syötöstä.

Lisäksi:

Harhautukset (vartalo- ja askel sekä muutama vapaavalintainen).

Käännökset (sisä- ja ulkoterä sekä jalkapohja).

Aloita pääpelin harjoittelu.

Taktiikka:

Yksi vastaan yksi -tilanteet sekä hyökkäys että puolustussuuntaan.

Alkeet kahden pelaajan yhteistyöstä hyökätessä (3 tai 2 vastaan 0 tai 1), kuten kierto, seinäsyöttö tai suora syöttö läpi.

Peliryhmitys: 1+4, timanttimuodostelma tai 1-2-2 ja 1+6, 1-2-3-1 ja 1-3-2-1.

- Suosi timanttimalia. Näin kentälle syntyy automaattisesti syvyys ja leveys, mutta myös kahden puolustajan ja hyökkääjän mallissa on hyvät puolensa, kuten parina toimiminen.

Fysiikka:

Taitavuuden osatekijät ja herkkyyskaudet (liikenopeus, lihaskestävyys, kimmoisuus ja aerobinen kestävyys).

15.3 Juniorifutis, alle 12-vuotiaat.

Toiminnan perusta: Askel kohti kilpailullisempaa toimintaa.

Tasoryhmät sallittu sekä peleissä että harjoituksissa.

Harjoituksia kolme kertaa viikossa.

Minkälaisia pelaajat ovat ja miten otan sen huomioon?

Tämän ikäinen lapsi on usein tasapainoinen, aktiivinen, sosiaalinen ja kiinnostunut monista asioista.

Varhaislapsuuden ja kouluun sopeutumisen kuohut on ohitettu ja varsinaiset nuoruusiän tyrskyt ovat vasta edessä. Tämän ikäisen valmentajana on yleensä mukava ja helppo olla. Lapsen elämä on parhaimmillaan ihanaa, huoletona ja touhukasta seikkailua ja täynnä mahdollisuuksia. Hänen ajattelukykynsä kehittyi: looginen päättely, syysuhteiden ymmärtäminen, toiminnan suunnittelu ja sen seurausten pohtiminen onnistuvat entistä paremmin. ”Jos teen näin, siitä seuraa, että...” Filosofisista pohdintoistaan huolimatta 3–4-luokkalainen on ennemminkin touhukas tekijä kuin hiljainen pohtija. Hän oppii uusia asioita parhaiten tekemällä niitä. Kouluikäinen on usein liikunnallisesti aktiivinen ja touhukas. Luusto ja lihaksisto vahvistuvat, mikä luo edellytyksiä entistä monipuolisempiin urheilusuorituksiin. Uudet liikunnalliset taidot vahvistavat itsetuntoa: on upeaa tehdä kärrynpyörä tai maali jalkapallossa. Harrastukset voivat muuttua aiempaa kilpailullisemmiksi.

(http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/9_12-vuotias/)

Lapsi pystyy yhä paremmin ymmärtämään ja ottamaan huomioon toisten tunteita, ajatuksia ja tarpeita.

Hän osaa jo kuvailla ystäviensä luonnetta ja kiinnostuksen kohteita, ei vain heidän ulkoisia ominaisuuksiaan. Lapsen ajattelu on yhä konkreettista. Tämä näkyy myös hänen käsityksessään säännöistä. Hänen on vaikea ymmärtää sanojen ja tekojen ristiriitaa, esim. sitä, että vanhempi puhuu savuttoman elämän puolesta, mutta sytyttää juhlahetkellä sikarin. Tällainen toiminta voi lapsen mielestä olla valheellista tai tekopyhää. Lapsi tuntee olevansa riippumattomampi aikuisten ohjauksesta kuin aiemmin. Hänelle on kehittynyt omatunto ja omaa arvostelukykyä. Hän voi tarkastella ja kritisoida

vanhoja tuttuja sääntöjä ja pyrkiä muuttamaan niitä järkisyihin vedoten. Lapset kehittävät mielellään leikkeihinsä erilaisia omia sääntöjä.

(http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/9_12-vuotias/)

Joidenkin lasten käytöksessä näkyy jo piirteitä esimurrosiästä, mutta kaikilla ne eivät ole ajankohtaisia. Lapset tulevat esimurrosikään ja varsinaiseen murrosikään eri-ikäisinä. Tyttöillä esimurrosikä alkaa keskimäärin 9–12-vuotiaana, pojilla pari vuotta myöhemmin. Vaihe myös kestää eri lapsilla vaihtelevan ajan ja näkyy vaihtelevan voimakkaana. Esimurros- ja murrosiässä lapsen on vähitellen kypsytävä itsenäisyyteen ja etsittävä uudenlainen suhde itseensä ja vanhempaisiin. Käytös voi olla hämmäntävää. Välillä elämä kulkee enemmän lapsen, välillä nuoren kengissä. Voi vaikuttaa kuin kehitys taantuisi, ottaisi aikalisän ennen uusia kehityshaasteita. Lapsi voi olla kömpelö, uhmakas, kovaääninen, huolimaton, rauhaton, kiihkeä, ärtyisä ja herkkä. Tavallista on myöhästely ja vitkastelu. Omasta puhtaudesta huolehtiminen ei välttämättä tunnu tärkeältä. Olo voi olla epävarma: Olenko riittävän hyvä ja osaava? Hyväksytäänkö minut omana itsenäni? Voinko luottaa elämään ja itseeni?

(http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/9_12-vuotias/)

Esimurrosikäisellä voi ilmetä ohimenevää kömpelyyttä ja keskittymiskyvyn puutetta. Lapsi voi olla liikehtimiseltään rauhaton: keikkua tuolilla, heilutella jalkoja, törmäillä, rummuttaa ja hypistellä sormillaan ja kuljeskella edestakaisin. Tällainen kehitykseen liittyvä vaihe menee ajallaan ohitse.

(http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/9_12-vuotias/)

Tekniikka:

Painopiste: Syöttö, ensimmäinen kosketus, pallon hallinta eri ruumiinosin, laukaus, kuljetus ja peliasennot.

Lisävirikkeitä:

Korosta rytminvaihdoksia sekä katseen pitämistä ylhäällä kuljetuksissa.

Tuo syöttöharjoituksiin lisää vaikutteita psykokestävyydestä ja pidennä syöttöjen välimatkaa. Jos syötöt eivät pompi ja menevät suoraan, voitte nostaa pallon jo ajoittain ilmaan.

Haltuunotot ilmasta tulevaan palloon.

Ota mukaan kärki- ja ulkoteräpotku.

Kehitä jo opittuja harhautuksia ja käännöksiä sekä tuo mukaan muutama uusi. Luo myös sopivia yhdistelmiä, jotka sopivat yhteen.

Taktiikka:

2 v 1, 3 v 1. Sekä hyökkäys että puolustussuuntaan.

Peliryhmitys: 1+6, 1-2-3-1 ja 1-3-2-1.

Fysiikka:

Taitavuuden osatekijät ja herkkyyskaudet (liikenopeus, lihaskestävyys, kimmoisuus ja aerobinen kestävyys).

15.4 Juniorifutis, alle 14-vuotiaat

Toiminnan perusta: Valmiudet Akademiin.

Tasoryhmät sallittu sekä peleissä että harjoituksissa.

Harjoituksia neljä kertaa viikossa.

Varhaisnuoruudessa persoonallisuuden ja tunne-elämän kehityksessä tapahtuu suuria muutoksia. Murrosikä on nimensä mukaisesti aikaa, jolloin nuori kohtaa uusia haasteita kasvaessaan lapsesta aikuiseksi. Jokainen nuori on kuitenkin yksilö. Kaikki nuoret eivät käyttäydy niin kuin murrosikäisten oletetaan käyttäytyvän. Kaikki eivät kapinoi tai riitele jatkuvasti vanhempiansa kanssa tai koe voimakkaita tunnekuohuja. Temperamentti, aiemmat elämäkokemukset ja perhesuhteiden kiinteys vaikuttavat siihen, millä tavalla nuori käy läpi nuoruuttaan ja siihen liittyviä haasteita.

(http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/12_15-vuotias/)

Nuoruusikä on ensimmäisen kolmen ikävuoden ohella tärkein vaihe persoonallisuuden kehityksessä. Persoonallisuudella tarkoitetaan suhteellisen pysyviä taipumuksia ajatella, tuntea ja käyttäytyä. Sekä varhaislapsuudessa että nuoruusiässä kehitykseen kuuluu, että lapsi ymmärtää olevansa vanhemmistaan erillinen yksilö. Varhaislapsuudessa itsenäistyminen on konkreettista: lapsi esimerkiksi vaatii saada tehdä asioita itse ilman vanhemman apua. Nuoruudessa itsenäistyminen tapahtuu henkisellä tasolla. Nuoren on kehityttävä omaksi persoonakseen, jolla on omia mielipiteitä, asenteita ja mieltymyksiä. Nuori siirtää lähellä oleviin aikuisiin kokemansa pienuuden ja epävarmuuden tunteet. Hän tarkkailee aikuisen reaktioita kommentteihinsa ja kritiikkiinsä. Usein irrottautuminen on vaikeinta läheisimmäksi koetusta aikuisesta ja hänen kanssaan syntyy eniten ristiriitoja.

(http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/12_15-vuotias/)

Tunne-elämä kuohuu varhaisnuoruudessa. Aiemmin valoisasta, avoimesta ja toiveikkaasta lapsesta saattaa tulla pahantuulinen, työkeä ja vähäsanainen nuori. Nuori voi vaikuttaa itseensä uppoutuneelta ja kyvyttömältä ottamaan toiset huomioon. Varhaisnuorella ei riitä energiaa olla empaattinen. Nuori

saattaa olla ärtyisä ja levoton, ja hänen voi olla vaikea keskittyä koulutyöhön. Nuori ei aina hallitse omia tunnereaktioitaan. Syy tunnemyrskyihin, mielialan muutoksiin ja itsekeskeiseen ajatteluun on sekä hormonaalisissa tekijöissä että uudenaikaisissa sisäisissä vaatimuksissa, joita nuori kohtaa. Nuoren kehossa tapahtuu lyhyessä ajassa paljon muutoksia. Psyykkinen kehitys etenee kuitenkin fyysistä kehitystä hitaammin. Mielen yritys sopeutua tilanteeseen näkyy usein lapsenomaisena käytöksenä, taantumana. Lapsenomainen käytös voi ilmetä uhona, rivoina puheina ja röyhkeänä käytöksenä. Myös levottomuus, epäsiisteys, piereskely, kiroilu, uppiniskaisuus ja aggressiivisuus saattavat lisääntyä. Tällainen käytös on normaalia ja menee aikanaan ohi.

(http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/12_15-vuotias/)

Nuori tarvitsee onnistumisen kokemuksia. Epäonnistumisista kannattaa kääntää katse positiivisiin kokemuksiin ja hyviin hetkiin. Kun nuori tekee virheen, teko on typerä, nuori ei. Pituuskasvu kiihtyy, ja poika voi venyä vuodessa yli kymmenen senttiä. Kasvupyrähdys kestää yleensä pari vuotta, jonka jälkeen poika kasvaa pituutta vielä kolmesta viiteen vuotta. Parranalku ja kainaloiden karvoitus ilmaantuvat vähän myöhemmin. Poika voi olla 13–14 -vuotiaana aivan eri kohdassa kehitystään kuin ikätoverinsa, esimerkiksi pituuseroa voi olla jopa 35 cm. Nopeasti kehittyvä poika voi hämmentyä kehonsa vauhdikkaista muutoksista ja lapsen mitoissa oleva poika saattaa pelätä, ettei kasva koskaan mieheksi. Usein myöhään kehittyvän pojan vanhemman murrosikä on alkanut keskimääräistä myöhemmin. Murrosiässä vertaillaan helposti itseä muihin, ja erilaisuus tuntuu epämiellyttävältä ja ahdistavalta.

(http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/12_15-vuotias/).

Tekniikka:

Painopiste: Syöttö, ensimmäinen kosketus, pallon hallinta eri ruumiinosin, laukaus, kuljetus ja peliasennot.

Lisävirikkeitä:

Pyri siihen, että pelaajat pystyvät kuljettamaan jo täyttä vauhtia siten, että katse on ylhäällä. Ota myös entistä enemmän

vastustaja mukaan harjoitteisiin.

Korosta pitkiä syöttöjä (sekä ilmassa että maassa) sekä tuo mukaan keskitysten harjoittelu.

Haltuunotot tyhjään tilaan ja vastustajan häiritsemänä.

Potkuissa on hyvä viedä pallo enemmän ja enemmän ilmaan.

Tuo mukaan erilaisia puskuja (maasta, taakse ja sivulle).

Lisää vaikeustasoa harhautus- ja käännösharjoitteissa mikäli tekniikka on jo hallussa.

Taktiikka:

Tasatilanteet 2 v 2, 3 v 3 ja 4 v 4. Sekä hyökkäys että puolustussuuntaan (aluepuolustuksen periaatteet).

Peliryhmitys: 1-4-1-4-1, 1-4-2-3-1, 4-5-1 tai 4-3-3.

- Ryhmitykset vaihtelevat pelaajatyypin ja eri painotuksien mukaan. Tiettyjä yleisiä periaatteita voi kuitenkin joka ryhmityksestä piirtää. 4-3-3 on hyökkäysvoittoinen ryhmitys, jossa korostuvat nopeat laitapelaajat. 4-1-4-1 taas perustuu näppärään keskikenttään, jossa nopea pallon liikuttelu on avainasia. 4-5-1 taas mukautuu nykyjalkapallossa usein muotoon 4-2-3-1. Tässä mallissa kaksi puolustavaa keskikenttäpelaajaa takaavat jatkuvan tuen topparille. Jokaisessa mallissa on omat hyvät ja huonot puolensa ja valmentajan tehtävä on sopeuttaa pelitapa käytössä olevaan materiaaliin.

Fysiikka:

Taitavuuden osatekijät ja herkkyyskaudet (liikenopeus, lihaskestävyys, kimmoisuus, nopeusvoima, aerobinen sekä anaerobinen (valmistava harjoittelu) kestävyys).

15.5 Akademi C, 14-15-vuotiaat

18-22 pelaajaa per joukkue. (Rinnalla haastejoukkue.)

Toiminnan perusta: Tie edustuspelaajaksi alkaa.

Harjoituksia neljästä viiteen per viikko.

Jokainen nuori kehittyy omaa tahtiaan. Valmentajan on tärkeää lukea kuuluuko pelaaja henkisesti vielä alle 14-vuotiaiden tasolle vai onko hänen käytöksessään viitteitä jo vanhemmalle ikäluokalle tyypillisistä piirteistä. Haasteita toimintaan tuo pikkuhiljaa alkavat piiri- ja maajoukkue-toiminta. Pelaajia asetetaan ensimmäistä kertaa järjestykseen ja se voi olla monelle haasteellinen paikka.

Tekniikka:

Painopisteet: Syöttö, pallon hallinta eri ruumiinosin, ensimmäinen kosketus, laukaus, kuljetus ja peliasennot.

Lisävirikkeitä:

Tässä vaiheessa tekniikan perusteet pitäisi jo olla käytynä läpi. Katso, mikä on joukkueesi taitotaso ja suhteuta

harjoittelu siihen.

Taktiikka:

Alivoimatilanteet 1 v 2, 2 v 3 ja 3 v 4. Sekä hyökkäys että puolustussuuntaan.

Kolme rytmiä, aluepuolustus- ja hyökkäys. Koko joukkueen pallonhallinta, vaihtoehtojen luonti, eteneminen ja viimeistely. Sekä pallonriisto, vaihtoehtojen kontrollointi, pysäyttäminen ja viimeistelyn esto.

Pelipaikkakohtainen harjoittelu.

Peliryhmitys: 1-4-1-4-1, 1-4-2-3-1 tai 4-5-1.

Fysiikka:

Taitavuuden osatekijät ja herkkyyskaudet (liikenopeus, lihaskestävyys, kimmoisuus, nopeusvoima, aerobinen sekä anaerobinen (valmistava harjoittelu) kestävyys).

15.6 Akademi B, 16-17-vuotiaat

18-22 pelaajaa per joukkue.

Toiminnan perusta: Kohti miesten pelejä.

(Rinnalla haastejoukkue.)

Harjoituksia neljästä viiteen per viikko.

Murrosikä käynnistää psyykkisen kehityksen prosessin, jossa keskeistä on irtaantuminen vanhemmista.

Nuoren on kehityttävä omaksi persoonakseen, jolla on omia mielipiteitä, asenteita ja mieltymyksiä.

Keskinuoruuden tärkein kehitystehtävä on luoda yhtenäinen, sisäisesti ristiriidaton identiteetti.

Nuoret irtaantuvat vanhemmistaan ja rakentavat omaa identiteettiään hivenen eri tavalla ja eri aikaan.

Irtantuminen on kuitenkin välttämätöntä, jotta nuori kasvaisi aikuiseksi. Kaikki nuoret eivät kapinoi, kuohu tai riitele jatkuvasti vanhempiensa kanssa. Temperamentti, aiemmat elämänkokemukset ja perhesuhteiden kiinteys vaikuttavat tapaan, jolla nuori käy läpi nuoruuttaan ja siihen liittyviä haasteita.

(http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/15_18-vuotias/)

Nuorelle on tärkeää olla jotain muuta, kuin mitä vanhemmat odottavat ja ajattelevat. Valmiit mallit eivät kelpaa, on löydettävä jotakin omaa. Nuori saattaa alkaa käyttäytyä ja toimia päinvastaisella tavalla kuin vanhempansa. Tiukkojen ja perinteitä vaalivien vanhempien lapset saattavat kauhistuttaa radikaaleilla mielipiteillään ja pukeutumisellaan. Nuoruudessa harjoitellaan hallitsemaan ja sietämään omia tunteita. On tärkeä opetella esimerkiksi suhtautumaan epäonnistumisiin rakentavasti. Yhdellä epäonnistuminen

voi laukaista voimakkaan, lamaannuttavan häpeän tunteen. Toisella se ei vaikuta toimintakykyyn. Epäonnistumiset kuuluvat elämään ja herättävät tunteita, mutta niistäkin selvitään. Omien tunteiden hallinta parantaa nuoren itsetuntemusta. Jotta esimerkiksi aggressiota voisi hallita, pitäisi pystyä sietämään pettymyksen, häpeän ja ahdistuksen tunteita.

(http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/15_18-vuotias/)

Kehitys etenee hyvin yksilöllisesti. Osa pojista muistuttaa peruskoulun viimeisellä luokalla ulkoisesti miestä, osa on vielä matkalla pojan vartalosta miehen mittoihin. Osalla murrosiän muutokset ovat alkaneet varhain, toiset odottavat niitä pitkään. Nuoren ajattelu on 15-vuotiaana usein vielä mustavalkoista. Asiat ovat joko hyviä tai huonoja. Pian nuori oppii tarkastelemaan asioita aiempaa monipuolisemmin ja eri näkökulmista. Hän alkaa ymmärtää, että asioihin ei ole ehdottomia oikeita ratkaisuja.

(http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/15_18-vuotias/)

Yhteenkuuluvuuden tunne on nuorille yhdessä olossa tärkeää, ei niinkään aktiivinen toiminta. Keskinäiset solidaarisuuden tunteet täydentävät yhteenkuuluvuutta. Kaveriporukassa nuorella on mahdollisuus kokeilla rajoja, omaksua tietoja ja taitoja ja ilmaista ja purkaa omia ajatuksia ja tunteita. Nuori opettelee ottamaan paikkansa ryhmässä ja toimimaan ryhmänä. Samalla hän oppii asioita itsestään ja rakentaa minäkuvaansa. Kaverien kanssa on mahdollista kokea asioita, jotka vaikuttavat suuresti hyvinvointiin. Tämän vuoksi yksinäisyys on nuoren kehityksen kannalta aina riski.

(http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/15_18-vuotias/)

Tekniikka:

Painopisteet: Syöttö, pallon hallinta eri ruumiinosin, ensimmäinen kosketus, laukaus, kuljetus ja pelisasennot.

Lisävirikkeitä:

Vie opitut taidot peliin ja hio pelipaikkakohtaisella harjoittelulla yksityiskohtia.

Taktiikka:

Kolme rytmiä, aluepuolustus- ja hyökkäys. Koko joukkueen pallonhallinta, vaihtoehtojen luonti, eteneminen ja viimeistely. Sekä pallonriisto, vaihtoehtojen kontrollointi, pysäyttäminen ja viimeistelyn esto.

Pelipaikkakohtainen harjoittelu.

Peliryhmitys: 1-4-1-4-1, 1-4-2-3-1 tai 4-5-1.

Fysiikka:

Taitavuuden osatekijät ja herkkyyskaudet (liikenopeus, lihaskestävyys, kimmoisuus, nopeusvoima, aerobinen sekä anaerobinen (valmistava harjoittelu) kestävyys).

15.7 Akademi A, 18-19-vuotiaat

18-22 pelaajaa per joukkue. (Rinnalla haastejoukkue.)

Toiminnan perusta: Tavoite miesten peleissä.

Harjoituksia neljästä viiteen per viikko.

Tiivis yhteistyö HIFK 2 -joukkueen kanssa.

Minkälaisia pelaajat ovat ja miten otan sen huomioon?

Tarkkaile pelaajiasi. Ovatko he jo ”aikuisia” vai löytyykö heistä vielä edellä esiin tuotuja murrosiän piirteitä? Haasteita tuo miesten pelien lähestyminen. Olenko tarpeeksi hyvä edustusjoukkueeseen?

Ylioppilaskirjoitukset, autokoulu, armeija ja pääsykokeet painavat päälle. Pysykö harrastus mukana?

Osalla pelaajista voi olla tavoitteena ammattilaisuus jalkapallossa. Onko toiminta tätä tavoitetta tukevaa?

Tekniikka:

Painopisteet: Syöttö, pallon hallinta eri ruumiinosin, ensimmäinen kosketus, laukaus, kuljetus ja peliasennot.

Lisävirikkeitä:

Vie opitut taidot peliin ja hio pelipaikkakohtaisella harjoittelulla yksityiskohtia.

Taktiikka:

Kolme rytmiä, aluepuolustus- ja hyökkäys. Koko joukkueen pallonhallinta, vaihtoehtojen luonti, eteneminen ja viimeistely. Sekä pallonriisto, vaihtoehtojen kontrollointi, pysäyttäminen ja viimeistelyn esto.

Pelipaikkakohtainen harjoittelu.

Peliryhmitys: 1-4-1-4-1, 1-4-2-3-1 tai 4-5-1.

Fysiikka:

Taitavuuden osatekijät ja herkkyyskaudet (liikenopeus, lihaskestävyys, kimmoisuus, nopeus- ja maksimivoima, aerobinen sekä anaerobinen kestävyys).

Ja lopuksi:

- 1) Seurassamme juniorivalmentajia arvioidaan sen perusteella, kuinka monta pelaajaa hän onnistuu kasvattamaan eteenpäin.
- 2) En gång IFK, alltid IFK!